Jean Fournier

TOUJOURS JEUNE MINCE ET EN SANTÉ

avec L'HYGIÈNE NATURELLE

Les Editions Québecor

TOUJOURS JEUNE MINCE ET EN SANTÉ

avec
L'HYGIÈNE NATURELLE

LES ÉDITIONS QUEBECOR
une division de Groupe Quebecor inc.
4435, boul. des Grandes Prairies
Montréal (Québec)
H1R 3N4

Distribution: Québec Livres

© 1989, Les Éditions Quebecor
Dépôts légaux, 3e trimestre 1989

Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN 2-89089-517-3

Conception et réalisation graphique
de la page couverture: Bernard Lamy et Carole Garon
Illustration: Luc Métivier

Impression: Imprimerie l'Éclaireur

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, par photocopie, enregistrement ou par quelque forme d'entreposage d'information ou système de recouvrement, sans la permission écrite de l'éditeur.

Jean Fournier

TOUJOURS JEUNE MINCE ET EN SANTÉ

avec
L'HYGIÈNE NATURELLE

Les Éditions Québécor

AVERTISSEMENT AU LECTEUR

Bien que je sois complètement et sincèrement convaincu du bien-fondé et de la justesse des renseignements que je donne dans le présent ouvrage, il va de soi qu'ils ne dispensent nullement mes lecteurs de recourir aux services du médecin de leur choix. Il est bien connu que les diététiciens et nutritionnistes expriment des avis parfois différents. Je ne formule ici aucun diagnostic ni ne prescris (au sens médical) quoi que ce soit. Je recommande à toute personne désireuse de suivre les informations contenues dans ce livre d'en parler à son médecin. Je suis d'avis que les médecins de même que les spécialistes de l'hygiène alimentaire n'ont qu'un seul but, qu'une seule mission: la parfaite santé des gens qui les consultent. Cela dit, quiconque désire utiliser les renseignements consignés dans ce livre sans l'approbation de son médecin exerce un choix personnel, ce qui est son droit le plus strict. Dans ce cas toutefois, l'éditeur et l'auteur n'assument aucune responsabilité.

À Mariette, ma femme,
à Sophie et Vincent,
mes enfants. Et aussi
à Hygie, qui m'a fait
découvrir ce que vivre voulait
réellement dire.

«En effet, son prêtre catholique voit bien le mal, et cherche même à le réparer; mais jamais il ne pense à le prévenir, jamais il n'a l'idée de remonter un peu plus haut pour en trouver la cause et tâcher de la détruire; en un mot il fait ce que les médecins appellent la médecine du symptôme; et ce n'est pas ce qu'il faut aujourd'hui à la société: pour la guérir il faut des hygiénistes.»

Honoré de Balzac

«La preuve qu'il ne fut jamais mon médecin, c'est que je suis encore en vie.»

Boileau

«M... me disait, à propos des fautes de régime qu'il commet sans cesse, des plaisirs qu'il se permet et qui l'empêchent seuls de recouvrer la santé: «Sans moi, je me porterais à merveille.»

Chamfort

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos 15

Chapitre 1
La situation aujourd'hui 19

Chapitre 2
Les régimes amaigrissants 29

Chapitre 3
Les paradis artificiels 43

Chapitre 4
L'hygiène naturelle: qu'est-ce que c'est? . . 53

Chapitre 5
Les cycles physiologiques 67

Chapitre 6
Le déséquilibre métabolique 73

Chapitre 7
De l'extrême importance de consommer certains produits de la terre 79

Chapitre 8
La combinaison des aliments 99

Chapitre 9
Du rôle extrêmement néfaste de la viande dans notre alimentation 119

Chapitre 10
De l'extrême importance de manger des fruits frais 141

Chapitre 11
Requiem pour les vitamines synthétiques . . 165

Chapitre 12
Deux tueurs en liberté non surveillée et autres mauvais sujets 179

Chapitre 13
Des aliments qui peuvent nous tuer 205

Chapitre 14
Nourritures d'un autre type 215

Chapitre 15
L'exercice physique 231

Chapitre 16
Dieux du stade... ou pauvres diables? 237

Chapitre 17
Des multiples bienfaits du jeûne 241

Chapitre 18
Je suis un hygiéniste 247

Chapitre 19
En guise d'au revoir 257

Réflexions après coup 261

«Sans la santé, la vie n'est pas la vie; ce n'est qu'un état de langueur et de souffrance, une image de la mort.»

Rabelais

AVANT-PROPOS

Le fait n'est pas nouveau: pour qu'une vérité soit acceptée de la part des gens, il importe qu'elle émane d'une autorité patentée, reconnue. Si ce n'est pas le cas, ces mêmes personnes l'ignorent ou bien encore la bafouent et se gaussent de son auteur. Trop peu nombreux, hélas, sont ceux qui se donnent la peine ou qui ont le courage de procéder à leur propre enquête et de faire fi de la personnalité de l'auteur de telle ou telle déclaration. Parlons plus simplement: si un médecin — ou un diététicien — connu déclarait par exemple que la combinaison correcte des aliments (un principe cher aux hygiénistes) n'est qu'une grosse plaisanterie, il y a fort à parier que la masse lui donnerait raison. De même que dans l'armée il y a ce que j'appellerais volontiers le «prestige du galon», il existe dans le domaine de la santé, de la nutrition, le prestige du titre. Heureusement, cette situation a évolué énormément ces dernières décennies et les gens ne sont plus dupes ou le sont moins. Je dis quelque part dans mon ouvrage qu'il n'y a de vraie science que celle qui donne des résultats. Et tout le monde, de nos jours (grâce aux moyens de communication), a accès à cette science, peut juger de ses bienfaits, de ses insuffisances, de ses limites ou de ses erreurs. L'ère de gérer soi-même sa santé, de la même façon que l'on gère sa vie, son bonheur ou ses loisirs, est enfin et heureusement arrivée.

Qui a découvert l'acte qui consiste à manger? Qui a enseigné à l'homme à chercher sa nourriture? Qui nous a appris à respirer? Comment a-t-on découvert un jour que l'air est indispensable à l'homme? De quelle façon avons-nous appris à faire mouvoir nos intestins? Comment a-t-on appris que la chaleur et la lumière du soleil exercent une action bienfaisante sur l'homme et la nature alors que le froid et les ténèbres mettent fin au processus de croissance, de développement de tout ce qui vit? Comment avons-nous appris à dormir et à nous reposer? Qui nous a appris — et qui a appris à l'animal en liberté — à jouer et à s'ébattre dans la nature? Peut-on savoir de quelle façon la valeur de la nourriture a été vérifiée avant l'apparition des laboratoires? Comment les humains ont-ils existé pendant des MILLIONS D'ANNÉES sans qu'il existe de médecins, de chirurgiens, de pharmaciens, de diététiciens et de nutritionnistes pour leur crier: «Attention au cholestérol!»? Sans qu'on leur dise de quelle façon régler leurs activités, surveiller leur alimentation? Sans qu'on leur dise comment vivre?

SEULE EXISTE LA SCIENCE QUI DONNE DES RÉSULTATS. Les croyances ne sont que cela: des croyances. Rien de plus. Une erreur que partagent des centaines de millions d'individus n'en est pas moins une erreur. Une erreur que l'on pratique pendant des années et des années ne se transforme pas en vérité par la seule force de l'usage. Il n'est pas nécessaire de croire en une vérité. Elle existe, elle est, c'est tout. Je ne crois pas qu'il fasse jour à midi: j'en suis sûr. Pendant très longtemps des millions d'hommes ont cru que la terre était plate. Ni ces millions d'hommes ni ce long laps de temps n'ont rendu, si j'ose dire, la terre plate. La vérité est inattaquable, inexpugnable, éternelle. La vérité ne meurt jamais. La vérité n'est pas quelque chose que l'on vérifie au moyen d'un vote populaire. Les superstitions d'aujourd'hui étaient souvent science hier. Il est possible que ce que l'on nomme «science» aujourd'hui soit pure folie demain.

Bon nombre de ces superstitions, de ces idées fallacieuses ont encore droit de cité parmi nous, et, ce qui est plus grave, parmi une partie de notre communauté scientifique.

J'ai la témérité de dire que l'une de ces vérités, et qui a nom «hygiène naturelle», pourrait apporter un soulagement immense à bon nombre de gens qui sont malades et qui souffrent. J'ai la témérité de dire que la santé est l'apanage de l'homme depuis sa naissance jusqu'à sa mort, à un âge avancé. La maladie ne survient que si l'homme enfreint les lois de la vie, de la nature, les lois physiologiques et biologiques de son espèce.

L'hygiène naturelle n'a pas besoin de recourir aux conseils d'une autorité, quelle qu'elle soit. Elle ne fait appel à aucun exercice intellectuel. Elle est à la fois instinctuelle et perpétuelle. Elle est vérité. Le plus grand savant au monde peut s'alimenter et vivre de la façon la plus désordonnée qui soit. La gazelle, le lion ou la girafe, dans leur savane natale, nous donnent l'exemple, le bon exemple à suivre si l'on veut bien se porter et vivre longtemps dans une forme optimale.

J'invite maintenant mon lecteur à faire avec moi le merveilleux voyage de l'hygiène naturelle. Voilà cinq ans que j'emprunte cet itinéraire avec le même enthousiasme, le même ravissement, le même enchantement. Voilà cinq ans que je ne connais plus les affres de la maladie. Voilà cinq ans que je me maintiens à un poids idéal. Enfin, voilà cinq ans que j'ai réappris à vivre... Commençons le voyage, voulez-vous?

«Celui qui chemine avec confiance dans la direction de ses rêves et s'efforce de vivre la vie qu'il a imaginée, celui-là ira à la rencontre du bonheur et du succès.»

Henry David Thoreau

Chapitre un

La situation aujourd'hui

Elle n'est pas reluisante ni trop encourageante. Les États-Unis d'Amérique, la nation la plus riche et la plus puissante au monde (mais nombre de pays dits industrialisés, tels la France, l'Angleterre, l'Allemagne, le Canada, l'Italie, etc., suivent de près) montre l'exemple ou, mieux dit, le mauvais exemple dans la façon de s'alimenter.

Le Nord-Américain se nourrit mal et même très mal pour ne pas dire qu'il s'alimente de façon franchement déplorable. Il n'est pas le seul. Le Français — ne lui en déplaise —, l'Anglais, l'Allemand, entre autres, ne se nourrissent guère mieux.

Cette assertion qui peut paraître un peu téméraire peut très facilement se vérifier car si, comme d'aucuns le prétendent, le Nord-Américain s'alimentait sainement, les hôpitaux n'afficheraient pas complet, comme à l'Opéra de Paris le soir d'une représentation de gala. Les dentistes n'arrêtent pas et se demandent, avec quelque anxiété, comment ils pourront

trouver le temps de prendre des vacances. Les cabinets de médecins sont le contraire même de la solitude. Les ordonnances vont bon train. Les gens font la queue devant les centres médicaux. Les pharmaciens se démènent comme de beaux diables derrière leurs comptoirs et n'en finissent pas de confectionner une panoplie chatoyante de pilules de toutes les couleurs, grâce à la complicité de leurs amis médecins dont ils admirent et louent la connaissance et le savoir-faire. Les spécialistes en tous genres, allopathes, homéopathes, pédiatres, psychiatres, cardiologues, dermatologues, gynécologues, neurologues, oto-rhino-laryngologistes, radiologues, stomatologues, urologues, obésiologues (!), chirurgiens, oculistes, etc. trouvent à peine le temps de respirer entre deux patients. Je n'aurai garde d'oublier les distingués nutritionnistes et diététiciens qui ne cessent de dispenser leur immense talent et leurs sages conseils.

Et au bout de tout cela, qu'est-ce qu'il y a? En un premier temps, l'hôpital qui est bien souvent, trop souvent, l'antichambre d'une vie de souffrances et de malaises divers; en un deuxième temps — et hélas le dernier —, la mélancolique promenade dans un cimetière fleuri et parfois non dépourvu d'un certain charme.

J'ai dit que les gens ne savent pas se nourrir convenablement. Vous ne me croyez pas? Pour s'en convaincre, il suffit pourtant de se promener dans la ville et de regarder autour de soi. Dès sept heures du matin, j'aperçois des jeunes gens dévorer des barres de chocolat! Dans les centres commerciaux, les gens, en grand nombre, sont attablés devant des tasses de café et se gorgent de pâtisseries huileuses, tandis que d'autres, moins timides et la fourchette plus robuste, dévorent à belles dents deux ou trois oeufs frits recouverts de tranches graisseuses de bacon, d'un bacon surchargé de produits chimiques. Le tout noyé dans un café noir qui séjournera la bagatelle d'une vingtaine d'heures dans les reins et inondera le sang de caféine, ce stimulant du système nerveux, semblable à la cocaïne et qui est lié à une foule de maladies: rythme accéléré du coeur, modification du diamètre des vaisseaux sanguins, montée de la tension artérielle, diabète, mauvais fonctionnement des reins, cancer du pancréas, bourdon-

nement dans les oreilles, insomnie, agitation, irritation gastro-intestinale[1]. La caféine bouleverse le taux du sucre dans le sang, car elle oblige le pancréas à sécréter de l'insuline. Mais je parlerai plus en détail du café au chapitre des poisons. Que je dise toutefois et d'entrée de jeu que le café n'a aucunement sa place dans l'alimentation. Quand je pense à ce médecin qui recommandait à sa patiente souffrant de constipation chronique de boire, à son lever, une tasse de café noir afin d'accroître la motilité de son estomac!

Sur le coup de midi, le spectacle est franchement désolant et mon coeur se serre lorsque je vois tous ces gens dévorer des hot-dogs, des hamburgers, des frites, des pâtisseries, des crèmes glacées, le tout accompagné de l'indispensable et sacro-saint cola! C'est l'âge d'or de la pacotille alimentaire, des aliments traités et artificiels, de ces aliments (méritent-ils ce nom?) dénués de toute valeur nutritive et que j'appellerais volontiers des aliments morts. Loin d'apporter à l'homme les nutriments indispensables au corps, ils remplissent celui-ci d'une quantité de toxines et causent inévitablement un dérèglement du métabolisme, une diminution d'énergie et, à plus ou moins longue échéance, la maladie. Car il est absolument impossible d'être en bonne santé, plein de vie, actif, en forme, si l'on s'alimente mal. Cela peut paraître un truisme et pourtant la majorité des gens l'ignorent. Il est vrai que ces mêmes personnes sont convaincues de s'alimenter sainement.

Mais alors, on revient à la case de départ: pourquoi tant de malades? Pourquoi tant de personnes à la santé vacillante, précaire? Pourquoi tant d'obèses? Pourquoi tant de visites chez le médecin? Pourquoi tant de souffrance?

On peut me rétorquer que l'alimentation n'est pas tout et que le régime alimentaire le plus sain, le mieux équilibré, n'empêchera pas certaines personnes d'être malades. À cela je répondrai ceci: je suis complètement, totalement, irrévocablement et irrémédiablement persuadé du contraire. Et c'est là l'objet de mon livre qui, loin d'énumérer des recettes

1. T.C. Fry, *The Revelation of Health*, Austin, Texas, Life Science, 1981.

miracles, de faire l'apologie de tel ou tel régime alimentaire «qui a fait ses preuves» (davantage sur le sujet des régimes au chapitre suivant), se propose de montrer au lecteur qu'il EXISTE une façon de s'alimenter qui, JOINTE À UN PROGRAMME D'HYGIÈNE (je ne fais pas ici allusion à la douche deux fois par jour ni au brossage des dents le matin et le soir!) NATUREL ET COMPLET, permet de demeurer en parfait état de santé, plein de vitalité, d'allant et d'enthousiasme.

Que le lecteur me permette de lui narrer une petite histoire personnelle. Il y a de cela plusieurs années, Mariette, Vincent, Sophie et moi-même passions quelques journées de vacances à Kingston, charmante petite localité sise au bord du lac Ontario. C'était pendant l'été et nous en profitions pour faire tous les jours de jolies balades soit dans la ville, dont nous admirions les belles maisons de pierre, soit encore au bord de l'eau sur laquelle se mouvaient avec grâce de légères embarcations. Des photographies furent prises, bien entendu, qui témoigneraient plus tard de ces moments heureux. Sophie et Vincent étaient ravis de cette escapade et leur joie faisait plaisir à voir.

Quelques jours après, de retour dans la vaste et bruyante métropole torontoise, Mariette m'annonça un soir que les photos de Kingston étaient développées. Peu de temps avant de me coucher, seul dans ma pièce de travail, je décidai de jeter un coup d'oeil aux photographies. Étant donné que j'avais été désigné «photographe officiel» par les membres de la famille, je ne figurais que sur l'une d'entre elles. Ce fut un choc. Naturellement, je savais bien que depuis pas mal de temps j'avais pris du poids — beaucoup de poids même — mais de là à m'imaginer dans cet état! Devant un pan de mur du fort Henry doré par le soleil couchant, flanqué de Sophie et Vincent souriants, je regardais l'objectif avec un sourire légèrement grimaçant. J'étais énorme. Le visage bouffi, la bedaine inquiétante, la taille large, l'air massif. Était-il Dieu possible que j'en sois arrivé là?

J'avoue que je pris peur. La photo à la main, je me suis mis à penser à mes enfants. Pour eux, je n'avais pas le droit

de mettre ainsi mes jours en danger. Ils avaient besoin de moi tout comme j'avais besoin d'eux. Il me fallait absolument faire quelque chose, mais quoi? Sur ces entrefaites, Mariette entra et, me trouvant prostré sur le fauteuil, me demanda ce qui se passait. J'allai chercher la balance dans la salle d'eau, montai dessus et, n'osant regarder le mouvement fatidique de l'aiguille, je priai Mariette de me dire mon poids.

Le verdict tomba des lèvres de ma femme comme un prononcé de jugement dans une cour d'assises: 100 kilos, dit-elle d'une voix neutre. J'étais comme un boxeur en train de recevoir le dernier uppercut, celui qui l'expédie au tapis pour le compte. Mariette me rassura, me dit qu'il ne fallait pas en faire un drame et que je devais maigrir, voilà tout. Ce n'était pas plus compliqué que cela.

Maigrir. Le mot était lâché. MAIGRIR. La volonté ne manquait pas. Je crois ne pas être dépourvu de ce que l'on appelle la force de caractère. Je repris la photo et me forçai à la regarder de nouveau. Comment avais-je pu grossir à ce point sans m'en apercevoir? Mais à dire la vérité et si je veux être honnête avec moi-même, ne m'en étais-je pas aperçu? Depuis plusieurs mois, je sentais bien que j'engraissais peu à peu. Mon médecin m'avait mis en garde et tancé à maintes reprises. Il m'avait répété, à chaque visite, que ma tension artérielle demeurerait élevée aussi longtemps que je ne maigrirais pas.

J'étais pourtant convaincu que je ne mangeais pas exagérément. Que je menais une vie rangée et saine, que je ne faisais pas d'excès. Que je marchais beaucoup, ne négligeant pas ainsi l'exercice physique. Je n'abusais pas de l'alcool ni du tabac.

En fait, la vérité, — cette réalité qui fait si mal lorsqu'on ose la regarder en face — était tout autre. Bonne vieille autruche que j'étais, le moment était venu de sortir la tête du sable et d'analyser la situation, honnêtement et lucidement. Je MANGEAIS TROP. Sans adorer Bacchus tous les jours, je buvais quand même trop d'apéritifs. Je fumais un nombre déraisonnable de pipes. Je ne faisais pas assez d'exercice

physique. Et c'est ce que j'appelais une vie «rangée», une vie «saine»! Évidemment, par comparaison, bon nombre de personnes menaient sans doute une vie bien plus désordonnée que la mienne, mais tout de même ma façon de vivre était loin d'être idéale et ne pouvait qu'aboutir à cette situation.

Oui, Mariette avait raison: je devais maigrir! Les régimes amaigrissants ne m'étaient pas inconnus, loin de là. Mais enfin, je n'étais pas tellement enthousiaste de recommencer, de rééditer une expérience de régime amaigrissant que j'avais connue dans le passé. Je ne pouvais m'empêcher de penser: «Comment es-tu parvenu à grossir à ce point alors que, contrairement à beaucoup de gens, tu ne cesses de lire des ouvrages sur l'alimentation, la nutrition, la santé?» C'est alors que je me posai la question de savoir si j'avais lu les bons. Car c'est une chose de lire des ouvrages de diététiciens, nutritionnistes et médecins, c'en est une autre de savoir gérer convenablement son état de santé.

— Et pour monsieur, ce sera?

— Des hors-d'oeuvre, du rôti de veau, des pommes de terre frites, une petite truite au bleu, une salade avec des croûtons, un fromage, une pâtisserie, et un café. Ah! ayez donc la bonté de m'apporter une bouteille de Côtes du Rhône, je l'aime bien.

C'est ainsi que les hommes vivent ou plutôt mangent lorsqu'ils sont en vacances dans une petite ville charmante noyée de soleil, de couleurs et de cris joyeux. Bon appétit. On oublie les conseils distillés dans les livres et par son médecin. On oublie sa tension artérielle. C'est ainsi que les hommes mangent un peu trop souvent. C'est aussi ainsi que les hommes meurent un peu trop souvent. Mais quoi, il n'y a pas de pacotille alimentaire dans ce menu-là, pas de ces aliments dépourvus de toute valeur nutritive? Oui, c'est vrai, mais tout de même c'est un peu trop copieux me dirait mon médecin. Qu'à cela ne tienne, en me levant de table, je ferai un peu d'exercice et marcherai bien tranquillement une bonne dizaine de minutes en fumant une pipe. Ah! qu'elle est délicieuse, cette pipe qui suit un excellent repas!

Toujours affalé dans mon fauteuil, il me vint tout à coup l'envie de me ressaisir, de protester, de dire non. Une photo, c'est parfois trompeur, même les photos trichent un peu parfois. La couleur, l'angle sous lequel elle a été prise, l'interprétation qu'on en fait.

Je mesure à peine plus d'un mètre soixante-dix et je pèse cent kilos. Oui, mais quand il m'arrive de poser la question à des collègues, ils me disent que je ne suis pas gros, simplement, un peu fort. J'ai «de gros os», paraît-il. Un peu de chair (de graisse?) recouvre bien le tout, ne cadre pas mal avec le personnage. Cent kilos.

Je me levai enfin, me déshabillai et retournai dans la salle de toilette. «Miroir, cher miroir, suis-je mince ou gros?» Le miroir n'eut pas besoin de me répondre. Son silence fut on ne peut plus éloquent. L'image qu'il me renvoyait me serra le coeur. Ce ventre proéminent, ces joues rebondies, cet amas de graisse, ces cernes sous les yeux, cette peau huileuse et légèrement marbrée du visage. Je ne pouvais pas continuer ainsi. Il me fallait faire quelque chose. Il me fallait reprendre ma vie en main. Pour moi-même, bien sûr, mais surtout et avant tout pour mes enfants que j'adore. Ma chère petite Sophie, mon merveilleux Vincent! J'ai besoin de votre sourire, de votre regard. Et eux, n'ont-ils pas besoin de leur père? Je ne pouvais pas leur faire ça.

Je ne l'avais dit à personne, mais voilà quelques mois au bureau, tôt le matin, alors que je revoyais un texte législatif, j'avais eu un malaise. Pendant une bonne dizaine de minutes, j'avais manqué d'air. Je m'étais levé et j'avais ouvert la fenêtre pour respirer. Pas de douleur dans la région du coeur, mais quelque chose se passait en moi. J'avais le visage trempé de sueur. La cassette que j'avais placée quelques instants auparavant sur mon appareil faisait entendre l'extraordinaire *Adagio* d'Albinoni.

Non, ce n'était pas vrai, ce n'était pas possible, je n'allais pas m'affaisser comme ça, je voulais revoir Sophie et Vincent. Sophie! Vincent! J'avais crié.

L'un de mes collègues, matinal lui aussi et conseiller linguistique comme moi, était entré dans mon bureau. Il m'avait conduit, en me soutenant, au centre médical de l'Assemblée législative que nous atteignions après quelques minutes de marche. Une infirmière prit aussitôt ma tension artérielle. Je me sentais mieux et respirais à peu près normalement. La crise était passée. Mais qu'avais-je eu au juste? L'infirmière me dit que ma tension était normale. Le médecin, une femme, arriva et me fit entrer dans une petite pièce. Je m'allongeai sur un lit et elle me fit subir un électrocardiogramme. Cette opération terminée, elle me dit que tout était normal. Alors, je lui posai la question: «Docteur, le malaise que j'ai eu tout à l'heure dans mon bureau, était-ce une crise cardiaque ou quelque chose de ce genre?» Elle sourit en me regardant et me dit que non, que je n'avais aucun souci à me faire, que le tracé de l'électrocardiographe était excellent. Elle me recommanda cependant de le montrer à mon médecin lorsque je le verrais à mon prochain rendez-vous.

Après cet incident, en l'espace de quelques jours, j'ai arrêté de fumer la pipe et diminué mes portions alimentaires. Et puis, et puis, tout doucement la peur s'en est allée. L'extraordinaire automne ontarien épandait sur les arbres des parcs ses merveilleux coloris mordorés et ses jaunes éclatants. Le temps était superbe, je me sentais en pleine forme, j'étais de nouveau heureux. J'oubliai un beau jour mon rationnement alimentaire et je décidai d'exhumer ma pipe et mon tabac mis au rancart le soir de l'avertissement, mais que j'eus tôt fait de retrouver.

Je reviens maintenant au soir de la photo, de la balance et du miroir. MAIGRIR! Puisqu'il le fallait, je repartirais donc pour une autre croisade contre l'embonpoint (au fait, l'embonpoint ou l'obésité?) et, courageusement et tenacement, je tomberais ces kilos superflus et retrouverais un corps mince et svelte. S'il fallait se battre, nous nous battrions. S'il fallait souffrir, nous souffririons. Oui, tout cela était bien beau, mais quel régime choisir? Il y en a tellement de nos jours! Voyons voir un peu. Adopterais-je comme compagnon de route le régime dit des petits repas multiples? Le plan d'amaigrissement quantitatif? Le régime à base de substituts alimentai-

res à pouvoir calorifique faible? Le régime constitué exclusivement de riz complet non poli? Le régime végétalien? Le régime végétarien? Le régime crudivoriste des naturistes? Le régime d'inspiration yoga? Le jeûne intégral (non, pas celui-ci, il est par trop excessif)? Le régime «basses calories»? Le régime dit des «régimes dissociés»? Le régime Mayo-Clinic? Le régime sans glucides du célèbre docteur Atkins? Le régime baptisé 60/20/20? Le régime à haute teneur en fibres? Le régime «hautes calories»? Le régime fondé sur la notion de «refoulement métabolique»? Le régime alimentaire diététique «Scarsdale»? Le régime des «Weight Watchers»? Le régime Rika Zaraï? Le régime Jane Fonda? Ou encore le régime...

Je n'avais que l'embarras du choix. Toute l'armada des régimes alimentaires se dressait devant moi, prête à me servir, à m'aider à retrouver la forme et surtout la ligne, cette sveltesse tant recherchée, tant prisée, tant adulée et qui assure, paraît-il, à celui et à celle qui l'atteint, une sorte de vie éternelle...

«La vérité est ma fiancée; j'irai partout où elle me conduira.»
Démosthène

Chapitre deux

Les régimes amaigrissants

À ma connaissance, aucun de ces régimes alimentaires présentés depuis plus d'une vingtaine d'années sur le marché nord-américain ou européen n'a donné de résultats satisfaisants À LONG TERME.

Avant de poursuivre, je crois qu'il est plus que temps que je prévienne mon lecteur d'un fait auquel il pourrait ne pas forcément penser: ***je ne suis ni diététicien, ni nutritionniste, ni médecin spécialiste des problèmes de la nutrition.*** Voilà cependant maintenant une dizaine d'années que je me passionne (le mot n'est pas trop fort) pour les questions ayant trait à la nutrition. J'ai lu et étudié un grand nombre d'ouvrages sur le sujet. Ayant connu moi-même de sérieux problèmes de poids et voulant me débarrasser de cette graisse superflue, j'ai décidé un jour de... faire comme tout le monde (ou presque) et de suivre un régime alimentaire. Nous verrons un peu plus tard que la VRAIE nutrition, que la seule façon de vivre (l'expression n'est pas trop présomptueuse, je vous assure) et de vivre EN BONNE

SANTÉ, heureux, débordant d'enthousiasme, d'allant, d'enjouement, d'entrain, ne peut être atteinte qu'avec l'hygiène naturelle dont je parlerai un peu plus tard.

Jusqu'à ce jour, je n'ai jamais rencontré une seule personne (y compris votre serviteur) qui ait perdu du poids ET se soit MAINTENUE à ce nouveau poids plus ou moins idéal en suivant un régime amaigrissant. Pourquoi? La raison est très simple pour ne pas dire franchement enfantine: tous les régimes ont une durée limitée dans le temps (heureusement, soit dit en passant). Vous avez un régime qui dure trois semaines, un autre deux mois, un autre quatre mois, etc. Il est rare qu'un régime alimentaire aille au-delà de six mois ou d'un an. Mesure temporaire égale situation temporaire. J'ai vu — je ne puis le nier — un certain nombre de personnes dont j'admire le courage et la force de caractère suivre un régime et maigrir.

Prenons un cas typique. Monsieur X avait, au fil des ans, grossi, beaucoup grossi. Il était encore jeune puisqu'il n'avait que quarante ans. Monsieur X, disons-le, était franchement obèse. Il fut d'avis un beau jour que cette obésité lui pesait (jeu de mots involontaire) et décida de suivre un régime. Il y a de fortes chances — mais ce n'est pas toujours le cas — qu'il ait demandé à son médecin de lui établir un programme d'amaigrissement. Faire maigrir l'un de ses patients? Jeu d'enfant pour ce médecin! Que dit le médecin à Monsieur X? Vous ne devinez pas? C'est simple comme bonjour, pourtant! Il lui dit ceci, le ton un peu paternel, un brin plus professoral et beaucoup franchement docte: «Mon ami, vous allez perdre ce poids superflu en consommant moins de calories que la normale et, comme vous avez beaucoup de poids à perdre, nous allons étaler ce régime sur un an. Je vais vous faire maigrir, mais lentement, ce qui sera plus facile et exigera moins d'efforts de votre part.»

Monsieur X, tout ému et tremblant de reconnaissance, le remercia profusément. Suivit un court exposé du médecin auquel notre ami ne comprit pas grand-chose et dans lequel il fut question de calories, bien sûr, de dégressivité calorique, de perte de poids antiphysiologique, d'obésité endogène de

nature pathologique, de glucides, de lipides, de protéines, de sels minéraux, de vitamines, de cellulose, de valeurs caloriques des matières énergétiques, de perte pondérale, de déficit quotidien de X calories, de rations caloriques, de pertes caloriques, de limitation calorique, de courbe de poids, de paliers de chute et de phénomène des paliers, etc., et comme le médecin était gentil, il alla même jusqu'à dresser un diagramme sur papier millimétré des courbes d'amaigrissement à l'intention de notre ami.

Monsieur X, je l'ai dit, avait de la volonté et du caractère. Il voulait à tout prix retrouver cette silhouette svelte qui lui seyait si bien et qui charmait les jolies femmes. Monsieur X pensait qu'avec un tel général — son médecin — la bataille des calories était gagnée d'avance. Comme l'a dit un jour un général français — un vrai général celui-là et célèbre — «le chemin sera long, le chemin sera dur, mais nous ne nous retirerons pas!».

Monsieur X lui aussi ne s'est pas retiré et a fait preuve d'un courage exemplaire et digne de tous les éloges. Son médecin était aux anges: la courbe d'amaigrissement ne cessait de dégringoler. Les kilos fondaient jour après jour, semaine après semaine, mois après mois comme pan de neige sur l'herbe d'une prairie au doux soleil d'avril.

La vérité, toutefois, la dure vérité, m'oblige à dire ceci. Monsieur X souffrait. Stoïquement, certes, mais il souffrait. Sans rien dire, en serrant les dents, en solitaire. Car Monsieur X adorait manger, beaucoup manger et bien manger. Cette restriction alimentaire, il la subissait, il l'acceptait même, mais sans joie... et parce qu'elle était limitée dans le temps. Que de fois, il avait eu envie de tricher, d'envoyer au diable le pèse-aliments et il ne pouvait s'empêcher parfois de pester contre son docteur qui avait fixé à un an la durée de son amaigrissement, pour justement ne pas le rendre trop pénible! Et lui qui l'avait remercié! Monsieur X avait faim et Monsieur X ne pouvait pas manger autant qu'il le désirait et quand il le voulait.

Ce qui le faisait râler aussi un peu et le chagrinait beaucoup, c'est que les résultats n'étaient pas extraordinaires. Il maigrissait, certes, mais peu et lentement et cette «perte pondérale mensuelle» ne lui paraissait pas à la mesure des sacrifices consentis. Dans un accès de grogne, il en fit part un jour à son médecin qui lui reprocha d'abord sans ménagement son impatience, puis lui adressa ces mots d'encouragement: «Vous maigrissez normalement, je vous félicite chaudement et j'admire votre comportement volontaire et accrocheur. C'est cette volonté qui vous fera gagner la partie, je vous le promets». Puis, il lui fit remarquer que ses «paliers de descente» étaient normaux et tout à fait satisfaisants. Encore quelques mois de lutte et la bataille de la bedaine serait gagnée. Il se garda bien d'ajouter «définitivement».

Parvenu au neuvième mois, Monsieur X craqua. La volonté, même la sienne, a ses limites. Un matin, ce fut la révolte. Il décida de prendre un petit déjeuner «comme dans le bon vieux temps» et se fit cuire deux oeufs sur le plat et plusieurs tranches de bacon, se fit griller quatre tranches de pain sur lesquelles il étala une respectable couche de beurre. Il se confectionna son café frais de prédilection, un mélange de moka français et de Colombie auquel il ajouta une bonne rasade de crème. Et comme il aperçut, le malheureux, un bocal de confiture de fraises «de France», il ne put résister à la tentation et acheva sa petite ribote matinale avec deux rôties beurrées et nappées de confiture. Ce fut sa seule incartade de la journée, mais trois jours plus tard il rechuta un midi au restaurant où il commanda des escargots de Bourgogne comme entrée, puis un civet de lapin accompagné de petites pommes de terre frites, une bouteille de Tavel et, pour conclure son péché de gourmandise, pria à mi-voix qu'on lui apporte un saint-honoré.

Ces trahisons n'étaient pas quotidiennes, loin de là, mais la courbe d'amaigrissement du diagramme sur papier millimétré en prit quand même un sacré coup. Le médecin le mit en demeure de cesser ces «petites plaisanteries». Monsieur X lui avoua lamentablement et piteusement qu'il avait faim et qu'il lui était de plus en plus difficile de se rationner. Son médecin le morigéna d'importance et lui reprocha son «man-

que de sérieux». «Votre tension artérielle s'est à peu près stabilisée, vous avez perdu vingt kilos ce qui veut dire qu'il vous reste seulement dix kilos à perdre pour atteindre votre poids idéal.»

Par un sursaut de volonté très proche de l'héroïsme, Monsieur X finit par perdre les dix derniers kilos fatidiques. Son médecin l'accueillit avec un large sourire et le regard triomphant (pour un peu, on aurait pu croire que c'était lui qui avait consenti tous ces sacrifices), le félicita longuement et lui adressa les paroles suivantes: «Vous voyez bien, maigrir, ce n'est tout de même pas la fin du monde! Nous y sommes parvenus tous les deux, ensemble! Vous avez à peu près retrouvé la taille de vos vingt ans et votre tension est parfaite, que demander de plus?»

En effet, que demander de plus? Monsieur X aurait pu effectivement demander quelque chose de plus à son médecin. Vous ne devinez pas quoi, cher lecteur? Une fois le poids idéal atteint, *COMMENT LE CONSERVER* ? Il faudra tout simplement continuer d'éviter les régimes à prédominance de glucides et de lipides et continuer aussi à compter les calories. En d'autres mots, il faudra poursuivre le régime! Pourquoi?

Tout simplement parce que la règle du jeu est la suivante: 1. la personne a un problème, disons, de vingt kilos superflus; 2. un régime est imposé — fondé naturellement et inévitablement sur une consommation moindre de calories — pendant un certain laps de temps; 3. à l'issue de cette période — et si le sujet a bien respecté les «consignes médicales» — le poids désiré est atteint. Bravo! félicitations! le médecin est content, l'ex-obèse est aux anges et ne cesse d'admirer sa nouvelle image d'Adonis ou de Psyché dans le miroir du cabinet de consultation. Mais d'autres patients attendent qui ne partagent pas forcément sa joie et il est temps de se retirer. Merci, merci, docteur! Grâce à vous et à vous seul, une nouvelle vie commence pour moi! Le médecin accuse réception de ce remerciement chaleureux et un brin excessif, met fin à l'épanchement et pousse cordialement son ancien malade dans la salle d'attente.

On se retrouve dans la rue, inondé de bonheur, le sourire aux lèvres et le regard presque coquin de celui qui, sûr de sa taille et de ses charmes ressuscités, peut de nouveau lancer des oeillades aux jolies passantes. Le régime est mort, vive le régime! Mais plus ce mot devant lui je vous prie. Aujourd'hui, demain et après-demain toutes les folies gastronomiques sont permises! Et dans six mois, dans un an, l'ex-obèse devenu Adonis redevient obèse. La boucle est bouclée.

Il y a gros à parier — et à l'instar de millions de Nord-Américains — (au dernier recensement, on compte environ soixante millions d'obèses aux États-Unis) que notre ami ira visiter de nouveau son médecin qui lui prescrira sans se fâcher ni s'offusquer (il est habitué à les voir revenir!) un nouveau régime amaigrissant basé sur le nombre de calories.

C'est ce que j'appelle le yo-yo du métabolisme et qui ne peut qu'aboutir à un affaiblissement et à un lent affaissement de l'organisme. Tous les régimes amaigrissants, sans exception, sont voués à l'échec. Le nombre même de ceux-ci en est la preuve irréfutable. Aucun régime ne règle définitivement le problème du poids excédentaire.

Il est de ces régimes qui ne peuvent faire maigrir qu'au détriment de la santé car l'amaigrissement est trop rapide. Il est d'ailleurs fort possible qu'on ne puisse les suivre bien longtemps.

On revient à ses anciennes habitudes et l'on regagne vite le poids perdu. Tous ces régimes ne sont, finalement, qu'une série de mesures temporaires et périodiques. Ils ne sont pas efficaces à long terme. *Le secret d'une taille mince ne consiste pas à suivre un régime, mais à changer radicalement son mode de vie.* Il est des médecins et des diététiciens qui disent que cela est impossible. Je ne suis pas d'accord. La seule et unique façon de maigrir et de se maintenir à son poids idéal consiste justement à modifier totalement nos habitudes non pas pour quelques semaines, pour quelques mois ou quelques années, mais *POUR LA VIE.*

J'ai dit tout à l'heure que les régimes amaigrissants étaient voués à l'échec, et tout particulièrement celui qui fait appel au comptage des calories. On ne peut demander aux gens de souffrir pendant un certain nombre de mois. Le régime des calories est un régime contre nature. C'est une sorte de torture imposée sans vergogne à des personnes pendant un certain laps de temps pour aboutir finalement à un résultat douteux.

Je voudrais maintenant justement parler des sacro-saintes calories, ces calories sur lesquelles sont fondés le plus grand nombre de régimes amaigrissants. J'ai toujours trouvé extrêmement curieux et amusant (?) que les médecins et diététiciens s'obstinent à recommander à leurs patients un régime de restriction calorique; et finalement les gens en sont arrivés à croire — quelques-uns à être persuadés — que seul ce genre de régime leur permettra de réussir, c'est-à-dire de maigrir. Quelques-uns y parviennent mais à quel prix! Le dogme des calories!

Répétons que le principe d'un régime semblable est de fournir à l'organisme un apport alimentaire nettement insuffisant pour couvrir ses dépenses, en créant ainsi la nécessité de faire appel aux réserves pour combler le déficit, avec, pour conséquence, une perte de poids. Cela semble bel et bon, mais à première vue seulement.

Outre le fait que les gens trouvent ce régime affreusement difficile à suivre, une fois terminé — n'oublions pas que le régime de restriction calorique est limité dans le temps — le sujet, lentement mais aussi sûrement que la terre tourne autour du soleil, recommencera de grossir... et tout sera à recommencer! À moins que lassée, dépitée et malheureuse, la personne ne décide tout bonnement d'abandonner.

Mais alors, on peut se poser la question. Si un régime semblable est immanquablement voué à l'échec, pourquoi les médecins y ont-ils TOUJOURS recours? Au cours des sept ou huit ans d'études qu'ils ont faites, *quelques heures seulement ont été consacrées* à la nutrition. Et on leur a enseigné que le SEUL, L'UNIQUE moyen de faire maigrir des obè-

ses consistait à réduire leur nombre de calories! L'éternelle, la sempiternelle rengaine, que l'on continue de fredonner dans les cabinets de médecins.

Il me vient à l'idée l'image suivante. Le diététicien me fait penser à cette personne qui, se promenant sur un cours d'eau tranquille à bord d'une barque, s'aperçoit soudain que son embarcation prend l'eau. Elle décide de regagner le rivage et d'écoper sa barque, après quoi, elle la remet à l'eau et reprend sa promenade. Au bout d'une heure, l'eau étant revenue, elle se livre à la même opération, et ainsi de suite. Ne serait-il pas plus logique et rationnel de calfater la barque et de pouvoir ainsi glisser tranquillement sur l'eau plusieurs heures durant? Mais notre navigateur-diététicien est têtu et a des habitudes bien ancrées, si j'ose dire. Son manuel lui dit qu'il faut écoper... et il écope! Le diététicien a appris que l'on fait maigrir quelqu'un par le seul moyen de la restriction calorique (mangez moins, vous maigrirez) et c'est par conséquent ce genre de régime qu'il administrera.

AINSI PARLAIT ZARATHOUSTRA LE DIÉTÉTICIEN

D'aucuns pourraient penser que je nourris une violente haine à l'égard des diététiciens. Rien n'est plus faux. Je suis persuadé que les spécialistes de la diététique sont des gens intelligents, honnêtes et probes qui connaissent leur métier sur le bout des doigts. Eux ont une connaissance approfondie de la nutrition puisque leurs études ont porté sur ce sujet. Leur science n'est nullement en cause. Ils enseignent, recommandent et préconisent l'acquit de leurs connaissances.

Je regrette seulement que leurs études les aient poussés dans une mauvaise direction. Je regrette seulement de constater qu'ils parlent trop souvent un peu haut et *ex cathedra*. Je regrette seulement qu'ils soient convaincus d'être les seuls à détenir la vérité. Je regrette seulement qu'ils n'hésitent pas à tancer sévèrement ceux — souvent des nutritionnistes d'une autre école de pensée — qui ne sont pas d'accord avec eux et qui contestent leur enseignement. Ils vont même parfois jusqu'à excommunier les hérétiques.

Il y a un peu plus de douze ans, j'aurais sans doute moi-même adhéré sans restriction (calorique?!) à leurs dires. Aujourd'hui, je dis NON! Je dis non car au cours de cette période de temps, j'ai beaucoup étudié cette science passionnante qu'est la nutrition; je me suis livré à certaines expériences sur moi-même; j'ai lu avec avidité et voracité un grand nombre d'ouvrages d'auteurs divers (des médecins, des diététiciens, des nutritionnistes, la plupart américains ou britanniques), j'ai observé un large éventail de personnes qui ont décidé, un jour, de suivre un régime amaigrissant, bref, j'en suis arrivé à la conclusion que celui que j'appellerais le diététicien type — et même si je suis d'accord avec lui sur de nombreux points — fait fausse route.

Mes problèmes d'embonpoint remontent à une vingtaine d'années. J'avais alors un peu plus de vingt ans. J'ai consulté des médecins et des diététiciens qui m'ont tous prescrit des régimes qui se sont invariablement soldés par de superbes échecs. Cela a duré vingt ans!

Je dois à la vérité de dire que moi aussi, comme les autres, j'ai fait confiance à certains régimes proposés par des médecins-nutritionnistes américains (tous des livres qui ont fait un tabac en librairie!) pour m'apercevoir quelques mois plus tard que ces régimes ne valaient guère mieux que celui que me recommandait mon médecin. L'échec, l'échec toujours recommencé comme la mer du poète. Que je n'oublie pas de dire — par honnêteté — que, moi aussi, j'ai cru à l'amaigrissement par la diététique DANS UN CONTEXTE MÉDICAL! Moi aussi, je l'ai suivi ce fameux régime de restriction calorique, la vache sacrée de la sacro-sainte traditionnelle diététique! Et j'en ai suivi d'autres! Quand on est sur le point de se noyer, on se raccroche à tout, y compris aux tranches de bacon suivies de verres de jus d'ananas! Folie que tout cela.

Pourtant, il y a quelques années, j'ai bien cru avoir finalement mis dans le mille. J'ai bien cru avoir enfin découvert la pierre philosophale de la nutrition, je veux dire un régime qui me permettrait enfin d'atteindre le poids dont je rêvais depuis longtemps (les diététiciens le nomment poids idéal ou

poids physiologique) et de m'y maintenir sans peine ni souffrances. Ce fut un bien joli mirage, mais finalement rien qu'un mirage. Un mirage qui a tout de même duré plus de trois ans avant que mes yeux ne se dessillent.

Je veux parler du régime du docteur Atkins. Je me souviens du soir où j'en ai commencé la lecture — je devrais dire l'étude! — qui ne s'est achevée qu'au petit matin tant le ton de ce médecin me semblait juste; les idées exposées, pleines de bon sens; les recettes proposées, infaillibles.

Qu'il me soit permis ici de rappeler extrêmement brièvement et de façon plus que schématique en quoi consiste le régime du docteur Atkins, qui a intitulé son livre *Diet Revolution*[1].

Ce régime supprime complètement les hydrates de carbone, tout au moins durant les premières semaines. Les produits à base de sucre raffiné sont totalement bannis. Sont également exclus tous les aliments dépourvus de valeur nutritive (je ne pouvais que souscrire à cela). L'idée de ce régime est la suivante: les hydrates de carbone — glucides — constituant le combustible immédiatement convertible en énergie, l'organisme utilise rapidement les réserves disponibles sous forme de glycogène musculaire et de glucose, répartis en quantités minimes dans l'organisme. Ce dernier se trouve donc dans l'obligation de puiser dans les réserves graisseuses, lesquelles, en restituant l'indispensable glucose, éliminent les corps cétoniques[2] ou cétones. Le bon docteur Atkins, soutient que cette cétonémie[3] ne présente aucun danger, qu'elle est même souhaitée, «désirée» et qu'elle constitue la preuve que les dépôts graisseux fondent. À la seule exception des hydrates de carbone, à peu près tous les aliments sont permis. Cette méthode, on ne peut pas le nier, est extrêmement efficace étant donné que dans les pays occidentaux il est fait une consommation plus qu'abusive d'hydrates de carbone.

---

1. Docteur Robert C. Atkins, *Diet Revolution*, New York, Bantam Books, 1977.
2. *Cétonique:* relatif à une cétone, qui en a les propriétés. *Corps cétoniques* l'acétone et ses précurseurs métaboliques; *le Petit Robert*, Paris, Société du Nouveau Littré, 1977, p. 278.
3. *Cétonémie:* présence de corps cétoniques dans le sang; *le Petit Robert, id.*

Le fait de les supprimer entraîne nécessairement une perte de poids, SANS SOUFFRIR DE LA FAIM car l'éventail des aliments que l'on a le droit de manger est très large. Une fois que le poids désiré est atteint, il est alors permis de réintroduire dans l'alimentation une petite quantité d'hydrates de carbone qui équilibrent la fonte graisseuse.

Il va sans dire que certains diététiciens et médecins ont crié haro sur le bon docteur et ont critiqué à qui mieux mieux un régime qui sortait tout de même des sentiers battus de la diététique traditionnelle, faute impardonnable.

Parmi ces critiques: «il n'a absolument rien de révolutionnaire», «il n'est pas équilibré» (un maître mot que répètent sans cesse certains diététiciens), «il bouleverse de façon par trop prolongée le rapport entre aliments ce qui est grandement préjudiciable à l'organisme», «il n'est pas recommandé ni recommandable de se gaver de beurre, de mayonnaise, de sauces grasses, etc.». «Ce régime n'est pas un système RAISONNABLE car il provoque de nombreux déséquilibres (je vous le disais!) biologiques comme le rapport entre les glucides, les lipides et les protéines; il entraîne une cétonémie, des déficiences vitaminiques, des troubles vésiculaires et dyspeptiques, un état de constipation tenace, etc.»

Mon jugement sera nettement moins féroce. Je m'empresse de dire qu'il y a d'excellentes choses dans le régime du docteur Atkins. J'ai suivi ce régime à la lettre pendant environ un an sans jamais souffrir de la faim, je suis parvenu allègrement à mon poids idéal, je m'y suis maintenu pendant plus de deux ans, je me sentais en forme et heureux.

Alors, pourquoi l'ai-je peu à peu abandonné? Pourquoi ai-je délaissé un régime qui me donnait somme toute satisfaction et qui m'avait permis de retrouver une taille de jeune homme? C'est qu'au fond de moi-même, je nourrissais (décidément, ma plume me joue des tours) des doutes, des appréhensions aussi sur cette façon à long terme de s'alimenter. Moi qui adore les fruits frais — TOUS les fruits frais —, je ne devais en consommer chaque jour qu'un nombre très — trop — restreint à mon gré. Quand je dis que je me sen-

tais en forme et heureux, je veux parler surtout des douze ou quinze premiers mois. Bien que n'ayant jamais souffert de ces troubles dont parlent certains diététiciens, je ne prisais guère le fait de devoir ingurgiter quotidiennement une myriade de vitamines synthétiques de toutes sortes, et il me pesait également de consommer un aussi grand nombre d'oeufs tous les jours malgré la diversité des préparations.

En résumé, et sans nier les résultats obtenus ni renier complètement ce régime, j'avais fini par avoir la conviction que moi aussi je faisais fausse route! Je me répétais souvent: «Ce n'est pas ainsi que l'on se nourrit toute une vie». Ce n'est pas tant cette uniformité alimentaire qui me pesait, mais plutôt une sorte d'incertitude quant au choix des aliments que je consommais tous les jours.

Je tiens à répéter que je n'ai jamais ressenti aucun des symptômes des troubles dont parlent les diététiciens dans leurs critiques de ce régime. Je l'ai arrêté tout simplement, comme je viens de le dire, parce qu'il me semblait qu'une telle alimentation — contrairement à ce que pense le docteur Atkins — ne pouvait pas s'étaler sur trente ou quarante ans. Et naturellement, au fil des semaines, des mois et des années, j'ai repris du poids, beaucoup de poids. J'avoue que j'avais presque abandonné tout espoir de découvrir un jour le régime idéal. J'avais fait une découverte intéressante avec Atkins, une découverte qui m'avait séduit un temps.

Mon médecin, que je n'oublie pas de le dire, s'était réjoui de ma perte de poids et j'ai l'impression qu'il était persuadé d'y être pour quelque chose! Je lui avais tout de même parlé du régime Atkins et, comme il fallait m'y attendre, il ne m'en avait pas dit que du bien! Je me souviens qu'il m'avait dit entre autres: «Suivez-le, oui, mais un peu seulement, sinon vous vous exposerez à de graves mésaventures.»

N'empêche qu'il était tout heureux de me voir mince de nouveau, et c'est avec une joie qui faisait plaisir à voir qu'il me donnait les résultats de ma tension artérielle à chacune de mes visites. Joie qui lentement mais inexorablement se transforma en une profonde tristesse (mon médecin est la

conscience même et est très attaché à ses patients) à mesure que je reprenais du poids... et que la tension se dégradait peu à peu.

Et c'est ainsi que je fis, non pas la connaissance du Petit Prince, mais que je refis connaissance avec l'obésité. Il fallut que je fasse l'achat de nouveaux vêtements et que je range dans une malle, la larme à l'oeil, mes innombrables T-shirts qui moulaient trop indécemment une bedaine protubérante à l'excès.

«Il y a deux façons de vivre. L'homme peut se contenter d'exister sans plus; ou bien, il peut s'efforcer de faire de sa vie quelque chose de constructif, de positif.»

Julian Huxley, *Essay of a Biologist*

Chapitre trois

Les paradis artificiels

À cette époque de ma vie, je me suis senti déprimé, abattu, et convaincu que mes derniers recours étaient épuisés. J'avais quelques sursauts de révolte, mais ils ne duraient pas bien longtemps. La morosité s'installa. Quel autre régime pourrait me sortir de ce marasme? Peut-être avais-je eu tort d'abandonner le régime Atkins? Mais non! Il n'était pas possible de se nourrir ainsi toute sa vie. Cette montagne de bacon, d'oeufs, de fromage, de viande m'avait donné la nausée.

Il y avait naturellement un certain nombre de régimes que je n'avais pas encore essayés, mais à quoi bon? Ils faisaient presque tous appel à la restriction calorique et de cela, je ne voulais plus entendre parler. Quant aux autres, mieux valait les ignorer complètement. Donc, c'était le statu quo. Plus je réfléchissais à la chose, plus je me disais — avec quelque emportement — qu'il était tout de même incroyable qu'il n'existât pas de régime alimentaire absolument sain susceptible de vous faire maigrir sans souffrance et de vous main-

tenir à un poids satisfaisant, également sans souffrir. Parfois je me disais que je n'avais pas poussé assez avant mes études de la diététique. Mais pourquoi s'obstiner? Ce régime, je l'ai suivi, des milliers, des millions d'autres l'ont suivi avec les résultats que l'on sait.

Voilà où j'en étais dans mes réflexions lorsque je fis la rencontre d'un ami qui rentrait d'un voyage en France. Il me confia avoir fait l'achat à Paris d'un livre écrit par un diététicien d'une certaine notoriété. Il me conseilla de le lire et comme je ne semblais pas très chaud, il essaya de me convaincre en me disant que, sait-on jamais, je pouvais peut-être glaner quelques renseignements nouveaux, intéressants, susceptibles de me remettre dans la bonne voie. Il se proposa de me donner le livre en question le lendemain à l'occasion d'un déjeuner que nous partagerions dans un restaurant de la ville. L'endroit idéal pour réceptionner un ouvrage de diététique!

Ce qui me faisait surtout râler, dans mon échec, c'est que possédant moi-même une assez bonne dose de sens commun, tous les ouvrages étudiés jusqu'à présent (je parle de ceux qui proposent un régime amaigrissant) semblaient en manquer complètement.

Fallait-il donc s'acheminer vers la conclusion — un brin triste — que, pareillement à un certain manichéisme qui oppose le bien au mal, il existe dans notre vaste monde des gros et des maigres? Il fallait en prendre son parti et renoncer à la lutte. Continuer à visiter périodiquement son médecin, ingurgiter des petits comprimés roses afin de «discipliner» sa tension artérielle, en absorber des bleus pour trouver ou retrouver le sommeil, avoir recours aux poudres pour faire échec à la constipation. Se déplacer chez son dentiste plus souvent qu'on le désirerait pour qu'il vous soigne diverses caries et constate la lente mais inexorable détérioration de vos gencives. Troubles, somme toute, banals certes, mais que l'on accepte à contrecoeur. Finalement, un beau jour, je me décidai à ouvrir le livre que mon ami m'avait prêté. Je fus éclairé dès les premières pages. Rien n'avait changé au royaume de la diététique! Et tous les diététiciens du monde peuvent se donner la main. Quelle tristesse!

C'est le printemps. Assis sur un banc de l'un de ces somptueux parcs ensoleillés, à côté d'un massif de lilas en fleurs dont la fragrance suave me charme, je commence la lecture du diététicien «d'une certaine notoriété»[1]. Qu'est-ce qu'on lit dans ce livre?

— Il ne suffit pas de manger trop pour prendre du poids. C'est vrai, sauf que 999 personnes sur mille sont grosses parce qu'elles mangent trop et mal.

— Parmi les nombreux facteurs qui influent sur le poids, LE PLUS IMPORTANT EST L'HÉRÉDITÉ. Il paraît que notre poids est déterminé génétiquement, tout comme notre espérance de vie, notre sensibilité aux agents cancérogènes, etc. Cela signifie que certaines personnes prendront du poids au cours de leur vie même si elles surveillent leur alimentation.

L'hérédité! Le bouc émissaire par excellence et qui, bien souvent, ne sert qu'à camoufler l'ignorance. L'hérédité, quelle blague! Cela me rappelle un peu ce que l'on a dit de la tension artérielle. On a cherché, dans certains cas, à mettre sur le compte de l'hérédité une tension artérielle élevée et chronique. Il paraît que lorsque cette maladie est répandue dans certaines familles, la deuxième génération meurt plus tôt que la première, et la troisième plus tôt que la deuxième. Il est manifeste que cet épouvantable tableau ne tient nullement compte de la cause de la maladie. Il est pourtant manifeste et évident qu'avant que l'hypertension ait pu atteindre ces familles, elle doit exister. Si l'on assume qu'une tension artérielle élevée est héréditaire, c'est qu'elle doit exister avant d'être transmise[2]! Ce qui veut dire que sa cause première n'est pas héréditaire, mais quelque chose de différent. Si nous nous obstinons à fermer les yeux sur cette cause première de l'hypertension et si nous avouons ne pas connaître la cause de l'hypertension, il sera par conséquent impossible de déter-

1. Docteur E.G. Peeters, *l'ABC de la diététique*, Paris, Marabout.
2. Docteur Herbert Shelton, *Hypertension and Circulatory Disease*, Natural Hygiene Press, 1978.

miner si c'est l'hypertension ou la (ou les CAUSES) de celle-ci qui sévit (qui sévissent) parmi ces familles.

En conclusion, est-ce l'hypertension qui contribue à raccourcir progressivement la durée de vie de la deuxième et troisième générations, ou est-ce la cause qui a produit l'hypertension qui a également entraîné l'affaiblissement progressif des générations suivantes? On met beaucoup de choses, que l'on ne comprend pas ou que l'on comprend mal, sur le compte de l'hérédité.

Poursuivons notre lecture. Il paraît que parmi les autres facteurs qui influent sur le poids, il y a le fait que l'on assiste de plus en plus à la disparition de l'instinct animal.

Sous la plume d'un diététicien, je trouve une telle assertion passablement courageuse et intelligente. Et je n'hésite pas à ôter mon chapeau. J'aurai l'occasion de revenir longuement sur le sujet lorsque je parlerai de l'hygiène naturelle. Car jusqu'à présent, toutes les fois que j'ai fait, devant des médecins ou des diététiciens, une comparaison entre l'alimentation des hommes et celle des animaux, je n'ai récolté que des sourires moqueurs et un peu attristés (devant l'énormité de la chose, sans doute). Manger diététiquement n'implique aucun régime. Oui, mais alors pourquoi la quasi-majorité des régimes amaigrissants ont recours à la diététique? Je suis obligé ici de remettre mon chapeau.

Notre diététicien nous dit quelque chose d'extrêmement important (je ne suis pas le moindrement facétieux ici) et sur laquelle je reviendrai plus tard, à savoir que la vie n'est concevable qu'au contact de l'eau et il nous rappelle que chez l'homme, l'eau représente environ 70 % du poids corporel, un peu plus même, je tiens à ajouter.

Au chapitre du cholestérol, il nous dit que le facteur essentiel réside dans les tendances héréditaires. On revient toujours à l'hérédité!

Le sel. Combinaison de deux corps chimiques, le chlore et le sodium, indispensables à la vie. Rien n'est plus vrai. Mais

ce que j'aurais aimé lire, c'est quelques lignes parlant aussi des méfaits du sel dans notre vie moderne, quelques lignes de cette nature: nos besoins en sel sont très minimes, 200 milligrammes par jour, alors que nous nous gorgeons d'environ 20 grammes de sel quotidiennement par le truchement des aliments traités! Pas étonnant que nous soyons malades et souffrions — à cause du sodium — d'hypertension (sans parler d'attaques cardiaques et d'autres troubles cardio-vasculaires) même si le sel n'est pas l'unique cause de cette maladie.

La plupart des aliments naturels, NON TRAITÉS donc, contiennent peu de sodium. Et la raison pour laquelle les aliments traités (potages déshydratés, fromages à tartiner, biscuits en boîtes, margarine, céréales pour petit déjeuner, etc.) regorgent de sodium, c'est que s'ils n'en contenaient pas, ils n'auraient aucun goût! Le sel n'a donc aucune place dans l'alimentation quotidienne.

Revenons à notre diététicien, le docteur Peeters, qui n'hésite pas à recommander l'usage du fluor pour prévenir la carie dentaire. Je crois que tout le monde le sait aujourd'hui: il n'est de bon, de vrai, d'efficace dentifrice que celui qui est fluoré. Mais étant donné que tous les dentifrices vendus dans le commerce le sont, on n'a guère le choix. Et puis, bien entendu, la consommation du fluor peut être obtenue par la fluoration de l'eau de consommation et du sel de cuisine (tiens, le revoilà, notre ami).

Mais ce que les gens savent moins, et un grand nombre pas du tout, c'est ce qu'est au juste le fluor. Victoire de l'ignorance sur la science ou victoire du mercantilisme sur l'ignorance? À vous de décider. Toujours est-il que les experts ont décidé un jour que le meilleur moyen de diminuer la carie dentaire consistait tout simplement à ajouter du fluor à l'eau.

La carie dentaire n'est pas et n'a jamais été provoquée par un manque de fluor.* La carie dentaire est surtout causée par la consommation d'aliments (si on peut appeler cela des aliments) traités et raffinés comme le sucre blanc, la farine blanche, les céréales raffinés et tout un cortège de camelote

alimentaire. Le fluorure de sodium, ce produit chimique qui est ajouté à l'eau potable (!) est un poison mortel, mille fois plus mortel que le chlorure de sodium (sel de table) auquel on l'a comparé. L'acide chlorhydrique attaque le cuivre. L'acide fluorhydrique ne peut être conservé en bouteille parce qu'il ronge le verre! La meilleure façon d'avoir des dents saines consiste à éliminer de son alimentation tous les produits traités et raffinés.

Je donne une note très élevée à mon diététicien de tantôt qui, au chapitre des vitamines, ne dit pas un mot des vitamines synthétiques. Je connais bien le proverbe: «Qui ne dit mot consent», mais je préfère penser que ce diététicien en condamne l'usage. Je lis tout à coup une phrase étonnante sous la plume de ce médecin: «Mieux vaut prévenir les causes de la maladie plutôt que d'en traiter les effets». La phrase en question est un peu le credo des hygiénistes.

Mon diététicien semble avoir une grande admiration pour quelques organismes ou institutions des États-Unis. Après avoir dit quelque part que les cosmonautes américains étaient diététiquement convenablement nourris, il note que dans l'armée américaine on pallie la perte en chlorure de sodium (on le reverra toujours, ce paroissien-là!) au moyen de tablettes contenant environ 1 gramme de sel.

Je suis obligé de retirer à mon diététicien l'accessit généreusement — mais trop rapidement — accordé concernant son silence au sujet des vitamines synthétiques. Quelques pages plus loin, il préconise les suppléments vitaminiques par suite, dit-il, d'une alimentation quelque peu carencée en vitamines. Dommage.

Mais cette lecture, loin de me délasser, me lasse. Toujours ce ton sentencieux, docte, hautain, condescendant, déplaisant.

Certains médecins et diététiciens donnent l'impression parfois de tout savoir et les gens, incroyablement crédules — pas tous heureusement — les écoutent sans poser de questions. Aux yeux de certains diététiciens, le patient doit être

un sujet docile, passif, discipliné, qui écoute et qui se tait. Surtout pas d'initiative personnelle, pas de prise de position. Vous êtes au-dessus de votre poids normal et vous avez lu le livre d'un nutritionniste qui propose un régime amaigrissant. Vous y avez relevé quelques idées intéressantes que vous aimeriez mettre en pratique. Vous tenez tout de même à en parler à votre médecin (comme le recommande d'ailleurs le nutritionniste dans sa préface) lors de votre prochaine visite.

C'est par un autre biais, je crois, qu'il faut chercher l'échappatoire, si échappatoire il y a. Dans mon cas, il a fallu du temps, mais j'y suis finalement parvenu avec la découverte de l'hygiène naturelle. Mais je sais qu'il y en a des millions d'autres qui cherchent encore et n'ont d'autre recours que leurs médecins. Et ils continuent de traîner sur eux vingt ou trente kilos superflus avec tous les inconvénients et les dangers que ce surpoids représente. Ils cherchent encore, mais serait-il outrageusement immodeste de ma part de dire qu'après avoir lu ce livre, ils auront entre leurs mains la clé d'or de l'évasion vers une plage noyée de soleil, de chants d'oiseaux et qu'ils seront remplis du bonheur extrême de la découverte d'une vie nouvelle? C'est la raison même pour laquelle j'écris cet ouvrage avec, au fond de mon coeur, l'espoir immense de contribuer à aider mes semblables.

**N.D.L.R.: LE FLUOR[1]*

Le fluor est un élément à toxicité élevée, même si ses traces sont indispensables à la vie humaine. On le décèle dans tous les tissus et les liquides des êtres vivants. Il sert à minéraliser les tissus durs. Il se dépose plus ou moins définitivement dans les os et les dents. Il active la synthèse du collagène (trame fibreuse) dont la formation précède la calcification, première étape de la réparation des fractures.

Le fluor contribuerait à garder le calcium dans les tissus durs de l'organisme (prévenant ainsi l'ostéoporose) et empêcherait la fixation du calcium dans les tissus mous. Il a la propriété de s'accumuler dans les calcifications pathologiques.

Il diminue la perte de calcium par les urines, augmente le taux de phosphatase alcaline. De 20 à 30 mg de fluor chaque jour pendant 10 ou 20 ans altèrent le squelette humain: il y a augmentation de la densité osseuse, ossification des insertions tendineuses et des ligaments articulaires, et calcification des cartilages. Ces modifications provoquent des raideurs, des compressions nerveuses, des déformations invalidantes et douloureuses au niveau des vertèbres, que l'on a remarquées dans certaines régions de l'Inde et de l'Amérique.

On retrouve le fluor dans l'eau, les poissons, les fruits de mer, le thé, la bière, les abats, les épinards, le persil, les carottes, les pelures de pommes de terre (en quantité cent fois plus grande que dans la viande).

De 5 à 10 g de fluorure de sodium en une seule prise entraînent une intoxication aiguë mortelle (par gastro-entérite hémorragique et néphrite toxique). Des quantités moindres entraînent des dégénérescences au niveau du myocarde et du foie.

Carie dentaire

Lorsque l'eau contient une partie par million de fluor (1ppm) on remarque une diminution de la carie chez les jeunes enfants. À 5 ans, cette protection est de l'ordre de 50 à 60 %; de 5 à 8 ans, la protection passe à un pourcentage qui varie de 20 à 50 % pour diminuer encore à l'adolescence. Le docteur Kousmine rapporte que selon Ch. Leimgruber le fluor ne fait que retarder l'apparition de la carie et que de 10 à 15 ans plus tard, les enfants traités ont autant de caries que les autres.

Quand il y a surdosage, des taches blanches opaques apparaissent sur les dents.

La meilleure protection contre la carie (60 %) est obtenue par 1 mg de fluor par jour. Dans l'émail, le fluor forme la fluoroapatite, qui est plus résistante à l'action dissolvante des acides de l'hydroapatite qu'il remplace. L'émail normal contient 0,01 % de fluor, la dentine, 0,02 %. Chez les enfants

traités ces pourcentages doublent, mais l'émail, même s'il est plus dur, devient cassant.

Dans des conditions normales, l'émail a la propriété de s'enrichir en fluor à partir de la salive, et c'est la raison qui explique maintenant l'apparition des pâtes dentifrices fluorées (la salive ne joue plus ce rôle).

Finalement, en accord avec les travaux et recherches de Weston Price, le retour à une alimentation saine et équilibrée devrait arrêter les caries. Le sucre raffiné modifie la composition de la salive, entraîne la formation d'un précipité calcaire (le tartre). La salive normale est riche en lysozyme qui attaque et détruit les microbes.

---

1. **Source :** Docteur C. Kousmine, *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Paris, Tchou, 1980, p. 148-151.

«Hygie était probablement une émanation, une personnification d'Athéna, la déesse de la raison. Bien qu'identifiée à la santé, Hygie ne prenait jamais part au traitement des malades. Elle était bien plutôt la gardienne de la santé et symbolisait la pensée que l'homme pouvait demeurer en parfaite santé à condition de vivre en conformité avec la raison.»

René Dubos, *Mirage of Health*, 1959

Chapitre quatre

L'hygiène naturelle: qu'est-ce que c'est?

J'en étais là dans mes réflexions, mes allées et venues chez des médecins, mes lectures qui, si elles enrichissaient mes connaissances de l'hygiène alimentaire et de la nutrition, n'étaient finalement que des palliatifs qui aboutissaient à une impasse.

Il y avait pourtant en moi le désir d'en sortir, d'aller de l'avant, de ne pas renoncer. J'étais persuadé que la connaissance des maladies et de leur traitement n'était pas la solution. Le mot «maladie» revenait trop souvent dans les livres que je lisais, celui de «santé» n'apparaissait que fugitivement. J'étais persuadé aussi que le meilleur moyen de ne pas avoir à soigner la maladie consistait tout simplement à ne jamais être malade. Selon moi, la maladie était un événement purement accidentel qui n'avait pas sa raison d'être. L'homme, dans la majorité des cas, vient au monde en bonne santé. C'est en accumulant une série de fautes de conduite, c'est en raison d'un mode de vie trop souvent franchement inco-

hérent que la maladie vient le surprendre à un moment donné de son existence.

Monsieur T. est mort l'autre jour d'une hémorragie cérébrale. Il paraît que sa tension artérielle était trop élevée. Le malheureux n'a jamais voulu aller voir un médecin. Pas étonnant qu'il soit mort. S'il avait consulté un médecin, les médicaments que ce dernier lui aurait prescrits lui auraient sauvé la vie ou auraient différé sa mort. La chose n'est guère niable. S'il y avait eu intervention d'un médecin, et grâce à l'administration du médicament idoine, Monsieur T. serait encore parmi les vivants, entouré des sourires et de l'affection des siens.

Je me hasarde à poser quelques questions à la personne qui m'apprend la triste nouvelle et qui connaissait bien le défunt. Oui, Monsieur T. fumait beaucoup. Il dormait peu et se reposait encore moins. Il adorait la bonne chère. Il faisait un travail sédentaire et ne s'adonnait à aucun exercice physique. Il usait et abusait même parfois des boissons alcooliques.

Que faut-il blâmer dans ce cas: le fait que Monsieur T. n'a pas eu la volonté, le désir, le courage (appelez cela comme vous voulez) de rendre visite à un médecin qui lui aurait prescrit le remède salvateur, lequel lui aurait permis de prolonger ses jours, ou bien le mode de vie de Monsieur T. qui, incontestablement, a engendré ou a grandement contribué à engendrer la maladie qui l'a finalement emporté? Faites votre choix. En ce qui me concerne, le mien est fait et je retiens la deuxième hypothèse.

C'est quelques jours après le désolant épisode de la «photo de Kingston» que j'eus l'extraordinaire bonne fortune, en baguenaudant dans une grande librairie du centre de la ville, de tomber sur *Fit for Life*, un livre écrit par un couple américain, Harvey et Marilyn Diamond, (et qui devait devenir par la suite un franc succès de librairie) dont la lecture des premières pages, debout devant les rayons, m'accrocha, m'émerveilla, me séduisit.

En amour, on parle de coup de foudre, mais je puis bien dire ici que ces premières pages de lecture me secouèrent fortement. Il me semblait bien que j'allais enfin déboucher sur un paysage nouveau, que j'allais découvrir une autre lumière, un autre climat, une autre vérité. Je fis l'achat du bouquin et regagnai mon bureau où la révision urgente d'un projet de loi m'attendait. Quelques heures plus tard, chez moi, confortablement installé dans un fauteuil, j'entamais, crayon en main, la lecture de mon livre.

Je le lus de bout en bout. Lorsque les premières lueurs de l'aube apparurent à travers les rideaux de ma chambre, je me sentais fourbu, à cause du manque de sommeil, mais infiniment heureux d'avoir — enfin! — touché au port. Je détenais finalement la vérité que je cherchais depuis si longtemps. Il ne me restait plus qu'à expérimenter ces connaissances nouvellement acquises et à pousser plus avant mes recherches. Ce que je fis en commandant dès le lendemain une liste d'ouvrages auprès de la Société d'hygiène naturelle américaine, la plupart d'entre eux étant l'oeuvre du grand interprète moderne de l'hygiène naturelle, le professeur Herbert M. Shelton.

Que je dise d'entrée ceci au sujet de l'hygiène naturelle: grâce à elle, nous maintenons notre corps au sommet de ses possibilités, de son rendement, de son potentiel, dans un état de parfaite santé, état qui ne peut être atteint que lorsque toutes les parties du corps, de l'esprit et de l'âme sont, pour ainsi dire, à l'aise.

La connaissance de l'hygiène naturelle et son application ne peuvent que métamorphoser quiconque a décidé de l'embrasser. L'hygiène naturelle et moi, c'est une histoire d'amour qui a bouleversé et transcendé ma vie. Rien ni personne ne pourra jamais y mettre fin ni en desserrer les liens.

Deux mois à peine après mon premier contact avec l'hygiène naturelle, j'avais perdu — et avec quelle facilité, quel plaisir! — une vingtaine de kilos et je devais en perdre dix autres durant les deux mois qui suivirent. Mais, outre le fait d'avoir retrouvé mon poids idéal (70 kilos), je me sentais en

pleine forme, débordant d'énergie (nous aurons l'occasion de revenir sur cette notion importante «d'énergie», générée par la pratique de l'hygiène naturelle), rempli de joie de vivre et d'enthousiasme. Je ne ressentais plus la lassitude que j'éprouvais auparavant. C'est une vie nouvelle qui commençait pour moi. Ma quête était enfin terminée. Il ne me restait plus qu'à poursuivre dans cette voie, enrichir mes connaissances et peaufiner, pour ainsi dire, ce nouveau mode de vie. Je traversais le long et rigoureux hiver canadien sans le moindre rhume. Ma tension était redevenue normale. Et je découvrais, pour la première fois de ma vie, une impression de bien-être physique et de grand calme intérieur.

Ami lecteur, ma plus grande victoire serait de parvenir à vous convaincre. Je suis encore loin moi-même d'avoir escaladé toutes les marches du savoir en ce domaine. Il me reste beaucoup de chemin à parcourir. Mais après plus de cinq ans d'études assidues — qui sont autant de moments de bonheur, de vrai bonheur dans ma vie — je crois, en toute modestie et humilité, être en mesure de vous prendre par le bras et de vous inviter à cheminer avec moi vers ce temple de la joie, de la quiétude, du repos de l'esprit et de l'âme et sur le parvis duquel nous attend la belle et souriante Hygie, fille d'Asclépios.

L'hygiène naturelle est un mouvement qui a pris naissance au début du siècle dernier, en 1830 plus précisément. Les premiers principes de l'hygiène naturelle furent énoncés par un groupe de médecins qui, par désenchantement, décidèrent de rompre leurs liens avec la médecine traditionnelle. Quelques grands noms à retenir parmi ces pionniers de l'hygiène naturelle: Sylvester Graham, Russell Trall, William Alcott, Mary Gove, Isaac Jennings, John Tilden.

Peu de temps après, d'autres médecins vinrent se joindre à ce groupe, désireux eux aussi d'adopter et de mettre en pratique des méthodes plus naturelles et moins pernicieuses que celles employées par leurs confrères restés fidèles à la médecine officielle. C'est le professeur Shelton qui fonda, en 1949, la Société d'hygiène naturelle américaine. Shel-

ton est incontestablement le maître à penser de l'hygiène naturelle moderne.

QU'ENTEND-ON AU JUSTE PAR HYGIÈNE NATURELLE? C'est l'ensemble des éléments qui visent à encourager, à promouvoir la bonne santé. Parmi ces éléments, citons:

A- les aliments non traités, non raffinés, riches en principes nutritifs et entièrement dépourvus de produits chimiques;

B- l'activité physique dans le cadre d'un programme adapté aux possibilités et aux limites de la personne;

C- le repos et le sommeil et l'absence de stimulation et d'activité excessives;

D- dans certains cas, le jeûne, sous une surveillance compétente, lorsqu'il s'avère nécessaire à des fins physiologiques, émotives, mentales et de restauration de l'organisme;

E- l'eau pure, l'air pur; le soleil et les activités de plein air;

F- le calme de l'esprit, la maîtrise des émotions.

L'hygiène naturelle n'est PAS une façon de s'alimenter. Elle ne fait pas appel aux pilules, poudres, herbes, etc. Elle n'est pas une cure miracle. Les points de vue, les «techniques» peuvent diverger quelque peu en raison des expériences de chacun, mais les vérités de base de l'hygiène naturelle n'ont pas changé depuis sa découverte il y a plus d'un siècle et demi. Ces vérités n'ont pas changé pour la bonne et simple raison qu'elles sont fondées sur les LOIS NATURELLES, les LOIS DE LA VIE. L'hygiène naturelle ne poursuit aucun but mercantile car elle n'a rien à vendre. Elle n'a pas recours à la commercialisation de produits ou de gadgets quelconques. Les hygiénistes s'opposent, ils ne sont pas les seuls d'ailleurs:

— à la dégradation de notre environnement qui contribue dans une certaine mesure — souvent une large mesure — à la détérioration de la santé;

— à l'empoisonnement des terres, de l'eau, de l'air et des aliments, (beaucoup de gens ignorent qu'il est «licite» d'ajouter aux aliments des centaines de produits chimiques).

N'oublions pas aussi que de nos jours (mais ce n'est pas nouveau) nos aliments proviennent en grande partie de la transformation industrielle des matières premières fournies par la NATURE. C'est le cas, par exemple, du blé moulu finement et qui donne une farine blanche souvent débarrassée de ses principes nutritifs. Les légumes et les fruits, les viandes et les poissons sont mis en boîtes métalliques, etc.

Certains fabricants, pour conserver les aliments, imaginent les procédés les plus divers et artificiels pour purifier et (au mauvais sens du mot) pour parfumer, pour colorer les denrées alimentaires, ce qui a pour effet de faire disparaître leur valeur nutritive. Et cette transformation des techniques de production a les conséquences les plus graves pour la santé des consommateurs. Certains des aliments que nous mangeons aujourd'hui ne méritent pas le nom de nourriture. C'est l'âge d'or de l'embaumement des produits alimentaires.

Il est plus que temps que l'alimentation de l'homme ne soit plus livrée au hasard. Il nous appartient, à nous autres, consommateurs, de rappeler aux industriels les règles d'une bonne et saine alimentation. Il ne fait aucun doute, selon de nombreux nutritionnistes, que la façon actuelle de s'alimenter en Amérique du Nord, est un véritable désastre du point de vue nutritionnel. Les hygiénistes le savent et n'ont pas peur de le dire. Notre régime alimentaire est une catastrophe et le nier dénote une mauvaise foi évidente.

Une preuve parmi tant d'autres? Les États-Unis figurent, paraît-il, au bas de la liste de tous les pays riches en ce qui concerne la mortalité infantile. La durée de vie des Américains a également nettement chuté. Trop de gens meurent

à 45 ou 50 ans, ce qui est absolument inadmissible. Et ceux qui atteignent un âge relativement avancé, disons entre 70 et 80 ans, connaissent une vieillesse malheureuse car ils sont affligés de maladies sérieuses qui les handicapent énormément.

Les hygiénistes s'opposent aux monopoles des fabricants de médicaments et à leurs promoteurs qui se livrent à une publicité effrénée de produits dont le caractère toxique est indéniable. La santé ne s'achète pas dans les pharmacies, mais dans les vergers (à condition, bien sûr, de ne pas les inonder de produits chimiques!).

Les hygiénistes sont convaincus que la santé est l'apanage de la personne à partir de sa naissance jusqu'à sa mort à un âge très avancé. La vieillesse de l'homme doit être exempte de toute maladie ou infirmité. La bonne santé ne s'acquiert et ne se conserve que grâce à des habitudes de vie saines, sans jamais recourir à un mode de vie qui attente à la santé, comme l'usage du tabac, de l'alcool, du café, du thé, etc., qui sont autant de poisons qui ajoutent à la toxémie du corps. En vertu de l'hygiène naturelle, le corps se soigne, se guérit et se restaure de lui-même et tend naturellement vers un état optimum s'il est convenablement alimenté dans le cadre d'un environnement normal. La maladie n'est habituellement que la manifestation des efforts que le corps déploie pour se débarrasser des toxines qui l'engorgent.

L'homme sage connaît les raisons de cet «énervement» et s'efforce de fournir à son corps les conditions naturelles dans lesquelles celui-ci peut fonctionner efficacement et se maintenir en bonne santé. La plupart des états morbides ou des symptômes résultent d'une série de causes et d'effets, y compris l'énervement et la toxémie.

Un peu partout dans le monde, et notamment dans les pays riches et industrialisés (États-Unis, Canada, Angleterre, France, etc.), nous faisons face à des problèmes de santé extrêmement sérieux et nombreux: maladies cardio-vasculaires, cancer, arthrite, diabète et bien d'autres. Ces états

pathologiques ne naissent pas du jour au lendemain, mais sont la conséquence inévitable d'habitudes de vie malsaines.

On ne peut abuser de son corps pendant vingt, trente, quarante ans ou plus sans en subir un jour les conséquences, parfois tragiques, souvent très sérieuses. Il est, fort heureusement, assez fréquemment possible de renverser la situation et de recouvrer la santé à la condition toutefois d'adopter un mode de vie sain et naturel. Il n'est pas possible de marchander avec la nature. On ne peut pas violer ou contourner les lois de la vie et espérer s'en sortir grâce à l'achat d'une cure miraculeuse contenue dans un joli flacon de pilules roses ou bleues tout en continuant de vivre de la même façon qui a causé le trouble à l'origine. Tout a un loyer dans ce monde, y compris le maintien d'une bonne santé.

La santé, qu'est-ce au juste? C'est très simple. C'est l'état normal, naturel du corps humain. C'est en quelque sorte le produit dérivé d'une façon de vivre saine et conforme aux lois de la nature. Il ne faut jamais oublier que le corps humain est régi par des lois physiques de la même façon que la terre décrit son orbite autour du soleil.

Si nous prenons la peine d'apprendre ces modes de vie et de les appliquer, il n'y a aucune raison que nous ne vivions pas jusqu'à un âge fort avancé en parfait état physique et mental, actif, alerte, en pleine possession de nos moyens, productifs, jusqu'à ce que finalement nous mourions de causes vraiment naturelles.

En écrivant ces lignes, je ne puis m'empêcher de penser à ce grand hygiéniste américain, le docteur Norman Walker qui est mort à l'âge de cent dix-neuf ans! Jusqu'à la fin de sa vie, il a continué de cultiver son potager, de se promener, d'écrire (il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur l'hygiène naturelle), d'étudier, de préparer ses repas, etc. Jusqu'à sa mort, le docteur Walker a été complètement indépendant et heureux. Que voyons-nous de nos jours (sauf de très rares exceptions) parmi les gens âgés? Je ne tiens pas à m'appesantir sur ce sujet douloureux, mais le spectacle est souvent

pénible et émouvant. Il n'incite guère, hélas, à souhaiter devenir vieux.

J'ai employé plus haut l'expression «mourir de causes naturelles». Vous conviendrez avec moi qu'aujourd'hui, dans au moins huit cas sur dix, les gens meurent de causes pathologiques provoquées par des habitudes de vie pernicieuses.

Le corps, lorsqu'il fonctionne vraiment normalement, nous signale ce dont il a besoin. Mais il faut savoir l'écouter et tenir compte de ses avertissements. Vous êtes fiévreux? Pourquoi recourir à des médicaments pour tenter de faire baisser la fièvre? Nombreux sont les gens qui dépensent des sommes considérables dans l'achat de médicaments et qui n'en sont pas moins en mauvaise santé. Je le répète: une bonne santé ne s'achète pas dans les pharmacies. Recourir systématiquement aux produits pharmaceutiques est une façon d'éluder le vrai problème: la cause de la maladie. Sans compter que certains produits chimiques déclenchent des effets secondaires très graves et ne font qu'ajouter aux toxines qui empoisonnent le corps. Un médicament ne recèle pas de miracle. Ce miracle, il faut aller le chercher dans ce corps extraordinaire, merveilleux, fabuleux qui est le vôtre. C'est lui et lui seul qui a le pouvoir de vous faire changer votre façon de vivre, de vous guérir, de vous aider à croître, à vous améliorer, à vous transformer en une personne en meilleure santé.

Ce corps que tant de gens négligent, dont ils abusent, qu'ils dilapident comme si sa richesse était inépuisable. Le corps humain, cette merveille d'ingéniosité, de précision, si complexe, que le plus perfectionné des ordinateurs ne peut ressembler qu'à un jouet de bazar. On peut toujours acheter du temps, l'emprunter ou le voler si tout ce que l'on désire se résume à un bien-être fugitif, passager. Mais si l'on désire vraiment jouir d'une bonne santé durable, il n'existe qu'une seule façon de l'acquérir: la gagner, la mériter. Et pour cela, pas d'échappatoire possible. Il nous faut alors nous conformer aux lois de la nature. Les tricheries ne sont pas permises. Je ne parle pas ici de certaines situations qui nécessitent parfois l'intervention du chirurgien, comme dans le cas des accidents de voiture, etc.

Si les gens observaient à la lettre les concepts de l'hygiène naturelle, les salles d'attente des médecins ne tarderaient pas à se vider. Pourquoi sommes-nous malades? Parce que nous abusons de notre corps. Les gens fument, mangent trop et mal, boivent trop, ne se reposent pas assez, ne dorment pas suffisamment, ne font pas d'exercice physique, etc. C'est cette série d'abus qui fatigue notre corps, l'empoisonne et en déséquilibre le métabolisme. Ce qui importe, c'est de vivre en harmonie avec la nature, conformément aux principes de l'existence organique. La santé ne peut résulter que d'une façon de vivre saine. C'est un peu le credo de l'hygiéniste. La pratique de l'hygiène naturelle ne peut qu'aboutir à une longue vie, en bonne santé.

Nous aurions tort de confondre l'hygiène naturelle avec l'ostéopathie, la chiropractie, la naturopathie, l'homéopathie ou la physiothérapie. Il s'agit là de méthodes thérapeutiques. Bien qu'elles fassent moins appel aux médicaments que la médecine classique, ces diverses méthodes ne sont pas «naturelles» et ne sont finalement à mon avis que des palliatifs.

Quelqu'un m'a dit un jour alors que je mentionnais l'expression «hygiène naturelle»: «Ah, oui, je connais ça, je suis moi-même un adepte de la physiothérapie, je suppose que c'est la même chose!». Eh non, ce n'est pas la même chose, loin de là. La physiothérapie a recours à l'usage d'une variété de traitements électriques et de vibrations, aux bains de vapeur, aux lampes solaires, aux massages, aux bains, etc. On se sent bien après une séance de physiothérapie. Le fait est incontestable. Après un bon bain de vapeur, une séance de lampe solaire et un massage, on ressent une impression de bien-être. Les rayons infrarouges pénètrent au coeur même de la douleur et apportent un soulagement immédiat. Les massages détendent les muscles. Ces procédés stimulateurs n'ont parfois qu'un effet temporaire.

Vous est-il arrivé parfois de faire la fête avec des amis et de rester éveillé toute une nuit? Au petit matin, vous prenez une longue douche froide avant de vous rendre au travail et, ma foi, vous vous sentez plutôt en forme. Mais vous ne duperez votre corps que pendant quelques heures et res-

sentirez un peu plus tard une énorme impression de fatigue et de lassitude. Le fait de puiser dans vos réserves d'énergie n'est qu'une fausse stimulation et si vous persistez, votre santé se détériorera progressivement. Les massages ne développent pas les muscles du corps. Seul l'exercice physique y parvient. En fait, c'est le masseur qui en vous massant, développe ses muscles et bénéficie de l'exercice physique auquel vous devriez vous livrer!

Le mot «hygiène» est synonyme de propreté. Le mot «naturel» implique un processus que ne contrarient jamais les forces artificielles. Le corps tend toujours et naturellement vers la santé. Et cette santé s'obtient et se conserve par une élimination constante des déchets délétères. Comprendre l'hygiène naturelle, c'est comprendre les effets qu'a la nourriture sur la durée et la qualité de sa vie. Prévenir la maladie plutôt que de la traiter. Éliminer les causes des problèmes de santé plutôt que de combattre sans cesse les effets des infractions aux lois naturelles. En gros, en très gros, voilà où réside la pensée sheltonienne.

C'est aussi pourquoi moi-même et des centaines de milliers de gens un peu partout dans le monde qui suivent le «régime» du docteur Shelton depuis de longues années ne sommes JAMAIS malades, avons un poids normal et nous sentons en pleine forme. Voilà presque cinq ans que je suis à la lettre les préceptes du docteur Shelton. Mon poids de 70 kilos n'a JAMAIS BOUGÉ DEPUIS LORS; JE N'AI SOUFFERT D'AUCUNE MALADIE PENDANT CES CINQ ANS; JE JOUIS D'UNE VITALITÉ, D'UNE JOIE DE VIVRE, D'UN ENTHOUSIASME QUE JE N'AVAIS JAMAIS CONNUS AUPARAVANT.

Il n'existe pas de régime du docteur Shelton. Le docteur Shelton n'a pas inventé un régime. Il a créé une philosophie de l'art de vivre en conformité avec les lois immuables de la vie, de la nature. Il est seulement regrettable — et mon coeur se serre en écrivant cela — qu'un outil si simple, si merveilleux justement dans sa simplicité ne soit pas davantage connu dans le monde. On ne parle guère, on parle peu dans les divers médias, de l'hygiène naturelle.

Le docteur Herbert M. Shelton a pourtant consacré sa vie, son savoir, son énergie à guérir des milliers de personnes pour qui il était le dernier recours et qui avaient été abandonnées à leur sort. Le docteur Shelton qui, à certaines époques de sa vie, a été frappé en public, menotté et même emprisonné. Qui a été vilipendé dans le même temps où il acceptait, à bras ouverts, sans recevoir la moindre rémunération, des malades qui avaient renoncé depuis longtemps à la guérison et qui passaient pour perdus aux yeux de la médecine officielle. Et qui sortaient complètement guéris de son établissement (dont il a ouvert les portes le 1er septembre 1928) après quelques jours, quelques semaines ou quelques mois.

J'ai toujours été férocement opposé à toute sorte de prosélytisme. Mais en ce qui concerne l'hygiène naturelle, j'aimerais bien, contrairement au mot de Valéry, que «les autres soient de mon avis». Pour qu'ils vivent mieux, pour qu'ils découvrent une autre vie, pour qu'ils ne fréquentent plus les cabinets de médecins ou les pharmacies, les hôpitaux, les salles d'urgence, ou même, pour certains, les bars ou les prisons. Pour qu'ils ne désespèrent plus des possibilités de leurs corps en en sachant les limites.

Il n'existe pas (et je ne fais que répéter ici la pensée du docteur Shelton) à proprement parler d'art de guérir. La guérison est un processus biologique. L'art de guérir n'existe pas. Les organismes vivants se guérissent d'eux-mêmes, le processus de guérison allant de pair avec la vie. Pour la loi, la pratique de la médecine est définie de façon si vague et si floue qu'une mère pratique la médecine lorsqu'elle change son bébé de couche, lui donne un bain ou le promène au grand air et au soleil. La seule raison pour laquelle elle n'est pas traînée devant un tribunal sous l'inculpation de pratique illicite de la médecine sans détenir de permis, c'est qu'elle ne reçoit pas d'honoraires pour les services qu'elle rend. Mon exemple, je m'en rends compte, est un peu outré, mais un peu seulement.

Au cours de ces cinq dernières années, je me suis efforcé de convaincre le plus grand nombre possible de personnes

d'adopter l'hygiène naturelle. Quelques-unes ont suivi mes conseils et affichent depuis une santé radieuse exempte de toute affection. Leur vie a été complètement transformée. Le véritable hygiéniste n'a pas pour unique but d'améliorer son mode de vie. Il a également pour mission d'améliorer celui de ses semblables.

Je vais peut-être faire sourire mon lecteur, mais je suis fermement convaincu que si les hommes, tous les hommes, embrassaient l'hygiène naturelle, leur esprit belliqueux disparaîtrait sinon à peu près complètement, pour le moins s'estomperait grandement. Je n'ignore pas qu'il n'est guère possible de généraliser. Je dirai simplement ceci: tous, je dis bien tous les hygiénistes que je connais, tant au Canada qu'aux États-Unis, sont des gens très doux, très posés, et qui ne s'emportent que pour condamner la guerre, la torture, la haine, la menace, les sévices et les abus quels qu'ils soient. Et qui se rebellent contre l'injustice de ce monde où des milliers d'enfants meurent de faim et sont, dans certaines parties du monde, les victimes de guerres auxquelles se livrent les adultes, la plupart du temps pour des questions de religion. Et pour en terminer avec ce chapitre, j'aimerais citer ces quelques paroles que le docteur Shelton avait prononcées en conclusion d'une entrevue qu'il avait accordée à un ancien président de la société d'hygiène naturelle américaine au mois d'avril 1978.

> J'aimerais que tous ceux qui joignent le mouvement hygiéniste aujourd'hui et demain acquièrent une compréhension globale de ce qu'est le système de l'hygiène naturelle et s'efforcent de le mettre en pratique dans leur vie quotidienne. J'aimerais qu'ils oeuvrent de façon à abolir tous les éléments néfastes qui détruisent peu à peu notre environnement et notre système social. Qu'ils gardent toujours à l'esprit le fait que l'homme ne vit pas pour lui seul mais qu'il est une partie intégrante de tout ce qui l'entoure. Pour cette raison, je demande aux hygiénistes qu'ils contribuent, dans un esprit d'amour et de compassion, à bâtir un monde hygiénique.

C'est dans cette perspective que j'ai décidé d'écrire ce modeste ouvrage dans l'espoir d'apporter ma faible contribution à la construction de l'édifice et, ce faisant, d'aider mes semblables à améliorer leur condition.

«Même le tigre de la jungle ne pourrait survivre aux abus répétés que commet l'homme moderne. L'homme moderne n'est pas une créature délicate. S'il n'était pas l'animal le plus robuste sur la terre, il y a belle lurette qu'il aurait succombé à sa façon de vivre, la plus déréglée qui soit et complètement contraire aux lois naturelles.»

Herbert M. Shelton, *The Hygienic Review*, 1954

Chapitre cinq

Les cycles physiologiques

La question des cycles physiologiques est d'une extrême importance non seulement pour tous ceux et celles qui souffrent soit d'obésité, soit d'un léger excès de poids, mais également pour les personnes qui désirent améliorer leur état de santé.

La plupart des gens ignorent ce qu'on entend par cycles physiologiques. Nombreux sont ceux qui ne savent même pas qu'ils existent. Ce qui est fort regrettable car cette notion de cycles joue un rôle extrêmement important dans le domaine de l'hygiène naturelle et dans la conservation d'un parfait état de santé. S'obstiner à ignorer ces cycles, c'est en quelque sorte refuser de maigrir — de façon permanente — et de jouir d'une santé à laquelle tout le monde aspire.

Faire fi de cette notion vitale, c'est un peu comme si vous aviez besoin de dix documents différents ainsi que d'un visa pour entrer dans un pays que vous tenez absolument à visiter et qu'une fois à la frontière, vous exhibiez avec une cer-

taine fierté les dix documents en question, mais constatiez que la seule pièce qui vous manque — la plus importante! — c'est le visa. On vous prierait, courtoisement mais fermement, de rebrousser chemin.

Ces cycles physiologiques sont votre visa pour devenir ou redevenir mince et svelte et recouvrer une santé radieuse. Ils représentent, si l'on veut, une sorte d'horloge biologique de l'être humain. Je répète une fois de plus que les ignorer, c'est s'exposer à de graves mésaventures nutritionnelles et, partant, endommager son corps et nuire à la qualité de sa vie.

Cette mise en garde faite, poursuivons. Cette notion de cycles physiologiques ne constitue à vrai dire rien de bien nouveau. Elle a fait l'objet de nombreuses études de la part des scientifiques de la nutrition. Elle est partie intégrante de l'hygiène naturelle et, à ce titre, il convient de la présenter aux lecteurs, même si ce n'est que de façon schématique. Je suis absolument persuadé, comme tous mes collègues hygiénistes, que l'aptitude de l'homme à gérer convenablement et efficacement son alimentation repose essentiellement sur le parfait fonctionnement de trois grands cycles quotidiens (quotidiens, au sens d'une période de vingt-quatre heures, bien entendu). Ces cycles sont fondés sur des fonctions évidentes du corps. Tous les jours, l'être humain se nourrit (ingestion de nourriture), il absorbe et «utilise» une partie de cette nourriture (assimilation), et se débarrasse ensuite de tout ce qu'il ne peut utiliser et c'est ce que l'on appelle le cycle d'élimination.

Voici donc les maîtres mots: A) ingestion; B) assimilation; C) élimination.

Rien de bien extraordinaire ni de bien savant là-dedans, mais tout le monde sait que les choses les plus simples sont souvent les plus méconnues ou en tout cas, les plus négligées. Bien que chacune de ces fonctions s'effectue dans une certaine mesure durant le cours de notre vie, elles sont plus importantes à certains moments de la période de vingt-quatre heures. C'est ce que le tableau suivant nous indique.

De midi à 20 h INGESTION (le fait de manger et de digérer)

De 20 h à 4 h ASSIMILATION (transformation des aliments)

De 4 h à midi ÉLIMINATION (évacuation des déchets)

Il découle de ce tableau que le corps remplit diverses fonctions à certaines périodes de ces vingt-quatre heures. On peut parler ici de rythmes et ceux-ci ont fait l'objet de multiples études. Ce dont il faut absolument être convaincu, c'est de l'extrême importance de ces rythmes du corps.

Le docteur Charles Czeisler, de l'école médicale de Harvard, a démontré de façon irréfutable que chaque fonction physiologique du corps se déroule dans le cadre de certains cycles nettement définis.

Il est à noter que ces processus ne s'excluent pas les uns les autres et peuvent survenir simultanément. Toutefois, comme nous allons le voir, l'un d'entre eux l'emporte nettement sur les autres.

Le cycle d'ingestion correspond au moment de la journée où le corps est le plus à même d'absorber et de digérer de la nourriture. Le cycle d'assimilation s'effectue principalement pendant nos heures de sommeil et c'est au cours de ce cycle que les nutriments provenant de la nourriture ingérée sont utilisés. Quant au cycle d'élimination, c'est celui où le corps évacue les déchets, les scories alimentaires. Beaucoup de gens pensent qu'il y a élimination, évacuation de ces résidus alimentaires au moment de la défécation. C'est effectivement le cas, mais il y a d'autres sources d'élimination. Par ce mot, il faut aussi entendre l'évacuation générale des déchets provenant de l'ensemble des cellules mortes du corps. La meilleure façon de vérifier soi-même les effets du cycle d'élimination consiste à regarder, au lever, sa langue qui est souvent chargée et à sentir son haleine.

Le cycle d'élimination est sans conteste possible le plus important et celui qu'il faut surveiller de très près si l'on désire demeurer en parfait état de santé et ne pas prendre du poids. C'est également le cycle qui occupe la première place dans le domaine de l'hygiène naturelle. Pourquoi? Tout simplement parce que c'est en se débarrassant CONSTAMMENT des toxines[1] (car tous ces déchets, résidus alimentaires et aussi ces cellules mortes sont des toxines) qui s'amassent régulièrement dans l'organisme que votre système demeurera PROPRE et n'offrira pas de champ fertile à la maladie. Ou, pour raisonner à l'envers, c'est grâce à ce processus d'élimination que votre santé demeurera à son niveau optimum.

Il est bon de le redire: le but du cycle d'élimination consiste à évacuer les toxines du corps. Ce mécanisme de «nettoyage» s'accomplit tous les jours automatiquement sans que vous interveniez d'aucune façon. Mais attention! Vous devez quand même faire en sorte de ne pas nuire à ce mécanisme, de ne pas l'entraver. Bien au contraire, il faut lui faciliter la tâche au maximum, lui permettre de fonctionner le plus normalement possible. Ce cycle d'élimination doit se dérouler librement, sinon, il donnera naissance à un état pathogène plus ou moins grave.

Je répète que l'une des causes les plus importantes et les plus fréquentes de l'obésité réside dans un fonctionnement défectueux de ce cycle. Les gens qui souffrent d'un excès de poids ont des habitudes alimentaires qui font constamment obstacle à cette élimination. Nous mangeons trop et trop souvent et à des heures qui bouleversent complètement cette horloge biologique que représentent les cycles physiologiques. Par conséquent nous ingérons, nous assimilons des aliments, mais nous ne les éliminons que PARTIELLEMENT. Il en résulte une accumulation progressive de ces déchets que notre organisme, trop sollicité, ne parvient pas à utiliser, d'où stockage de toxines qui engendrent l'obésité.

---

1. Par «toxine» on entend toute substance toxique, qu'elle soit le résultat normal du processus métabolique, ou qu'elle provienne des aliments ingérés qui ne sont pas correctement digérés, assimilés et incorporés en une structure cellulaire.

En d'autres mots, nous mettons en vedette le cycle d'ingestion au détriment de celui d'élimination. Comment s'étonner alors que tant de gens aient un problème de poids? Si l'on veut maigrir — et qui ne le désire pas? —, le secret du succès consiste à évacuer ces déchets toxiques qui engorgent notre corps.

Il est intéressant de noter, en passant, que certains diététiciens expliquent peu cette question pourtant primordiale des cycles physiologiques. Dans les années 40, le scientifique suédois Are Waerland a été le premier à indiquer les heures du jour qui correspondent à chaque cycle. Certains diététiciens, et quelquefois des médecins se contentent de nous dire que l'augmentation du poids correspond à l'embonpoint (la belle chose que le savoir!), lequel embonpoint mène à l'obésité. Admirable. On nous égrène ensuite les diverses catégories d'obèses (les exogènes, les endogènes et les mixtes). On nous enseigne encore que l'augmentation de poids est due au dépôt de graisse et de liquide dans la peau et dans les enveloppes viscérales. Et la conclusion de ce somptueux étalage de science diététique ne peut être que la suivante, qu'il faut écouter au garde-à-vous, le chapeau à la main par déférence pour le docte savoir: «L'accumulation de tissu adipeux est toujours due à un apport alimentaire supérieur aux besoins de l'organisme.» La (fameuse) «surcharge pondérale» ne peut être causée que par un «excédent calorique».

D'où proviennent ces déchets toxiques et quel est le meilleur moyen de s'en débarrasser? C'est ce que, dans le cadre de l'hygiène naturelle, nous tenterons d'expliquer au prochain chapitre.

«Il est préférable de ne pas savoir que de savoir des choses fausses.»

Thomas Paine

Chapitre six

Le déséquilibre métabolique

L'accumulation des déchets toxiques dont nous venons de parler provient, ou plutôt est la conséquence d'un déséquilibre métabolique, d'un état de toxémie. C'est ce dernier qui produit l'engorgement, le stockage de résidus toxiques dans le corps. Le docteur John H. Tilden a utilisé le mot «toxémie» dans un ouvrage magistral qu'il a écrit en 1926, intitulé *Toxemia Explained*, une oeuvre remarquable, un jalon d'une grande importance dans l'histoire du mouvement hygiéniste. De nos jours on parle plutôt de déséquilibre métabolique, mais les hygiénistes emploient encore très souvent le mot «toxémie».

Nous venons de parler des trois grands cycles physiologiques et nous avons vu que le plus important était celui de l'élimination. Donc, lorsqu'il y a conservation dans l'organisme de déchets métaboliques non éliminés, quelle est la procédure à suivre, quel choix devons-nous faire?

Il y a deux solutions, soit ignorer ce problème, soit procéder à un nettoyage de l'organisme. Si l'on opte pour le premier choix (et je suis persuadé que mon lecteur, une fois qu'il aura achevé le présent ouvrage, ne le retiendra pas), on s'expose à devenir obèse et si on l'est déjà, à le demeurer. On s'expose aussi à des maladies graves. Il est donc impératif de nettoyer notre intérieur de façon à le purifier, à l'éclaircir en le dégorgeant des substances néfastes.

Puisque l'on parle de déséquilibre métabolique, il n'est peut-être pas mauvais de rappeler en quoi consiste le métabolisme. C'est l'ensemble des transformations chimiques et biologiques qui s'accomplissent dans l'organisme. Le métabolisme se décompose en deux phases, l'anabolisme, c'est-à-dire celle qui comprend les phénomènes d'assimilation (formation des tissus), et le catabolisme, la partie du métabolisme dans laquelle les échanges aboutissent à l'élimination des déchets (cellules mortes) de l'organisme. Par conséquent, d'un côté, formation de tissus, de l'autre, leur destruction.

Si les déchets de l'organisme s'accumulent trop vite et que le corps n'a pas le temps de les éliminer, vous devenez toxique, empoisonné. À mesure que cette toxémie augmente, on se trouve de plus en plus exposé à la maladie. Il faut savoir qu'entre 300 et 800 milliards de cellules du corps sont détruites chaque jour. Il y a nécessité absolue de les éliminer, car ces cellules mortes ne remplissent plus aucune fonction dans l'organisme qui ne les utilise pas. Ce sont autant de substances toxiques qui engendrent un état de toxémie. Si on leur permet de s'accumuler à une vitesse telle que le corps ne peut les éliminer, l'organisme s'empoisonne lentement et l'on cause des dommages aux organes internes.

Naturellement, la destruction des vieilles cellules n'est pas la seule source de substances toxiques. LA NOURRITURE QUE NOUS ABSORBONS CONTRIBUE AUSSI, ET DANS UNE TRÈS LARGE MESURE, À L'INTOXICATION DU CORPS.

Nous touchons ici au coeur du problème de l'alimentation actuelle. Nous faisons allusion aux aliments traités, trans-

formés, raffinés, surcuits, etc. Dans nos pays, la production des denrées alimentaires met en oeuvre des procédés artificiels; nos aliments subissent des transformations profondes avant d'être consommés.

L'homme n'est plus guidé par L'INSTINCT (contrairement aux animaux en liberté) pour choisir la nourriture qui convient le mieux à son organisme. On fait appel de plus en plus à la SCIENCE CHIMIQUE qui fournit des produits de synthèse: colorants, additifs, vitamines, etc., d'où abus de produits chimiques dans l'alimentation.

L'homme moderne bafoue chaque jour les lois fondamentales de la physiologie de la nutrition.Le conduit intestinal absorbe des débris alimentaires ainsi que de nombreux additifs toxiques que l'organisme ne peut utiliser, ce qui entraîne un déséquilibre métabolique ou toxémie.

L'idéal évidemment serait que notre système soit exempt de déchets toxiques, ou tout au moins que ces derniers ne s'accumulent pas au-delà d'un certain seuil. Il est nécessaire de minimiser le niveau des toxines dans l'organisme de façon à jouir d'une longue vie à l'abri des maladies et des souffrances. Car la toxémie est la source de nombreux maux dont souffrent les humains. Le grand Tilden l'a dit: la maladie n'est rien de plus que le propre effort du corps à se débarrasser des toxines qui l'engorgent. De nombreux problèmes de santé portent des noms différents, mais en fait il n'existe au sens général de l'hygiène naturelle qu'une seule maladie: la toxémie.

Il importe par conséquent de fixer une limite à l'accumulation de ces toxines dans l'organisme. Peu importe la force, la robustesse de l'organisme, du corps, peu importent les mesures prises dans le but de conserver cette robustesse, la toxémie aura toujours le dernier mot et la maladie surviendra un jour ou l'autre. Le grand secret, le seul secret du bien-être, d'une bonne santé (et de l'absence d'obésité) est de maintenir le niveau de toxémie aussi bas que possible. Les deux causes principales de toxémie sont les suivantes:

A- les fonctions normales, naturelles du corps. Les toxines (cellules mortes) sont dans ce cas éliminées par l'un des quatre moyens d'évacuation, soit les intestins, la vessie, les poumons et la peau. Il s'agit d'un processus normal;

B- les aliments. C'est une cause de toxémie à laquelle nous contribuons en raison d'une consommation effrénée de produits alimentaires transformés.

Dans le premier cas, je le répète, le processus d'élimination est naturel et il n'y a pas de souci à se faire. Toutefois, le taux d'élimination des cellules mortes doit correspondre à leur taux de formation. Aussi longtemps que le corps dispose d'une quantité d'énergie suffisante, ces déchets sont éliminés normalement.

Dans le deuxième cas, nous nous heurtons au problème des sous-produits alimentaires qui ne sont pas complètement digérés, assimilés ni transformés en un tissu cellulaire.

Malgré notre énorme consommation de produits raffinés, transformés, traités et adultérés, malgré ce déluge d'additifs alimentaires qui sont autant de produits chimiques que nous absorbons et qui empoisonnent notre sang, malgré notre alimentation carencée et déséquilibrée, l'organisme peut vivre, se développer même et rester normal en apparence, mais au bout d'un temps plus ou moins long pourtant, des troubles se manifestent, le mal est alors très profond, très grave, la santé est parfois définitivement ruinée. La toxémie a toujours le dernier mot. Nous assistons alors à la manifestation de maladies dites de la civilisation industrielle, ce qui n'arriverait pas si nous consommions les aliments qui conviennent mieux à notre organisme et qui ne créent pas de stockage de toxines. En outre, ces toxines sont des générateurs d'acides qui, en s'accumulant dans l'organisme, obligent notre système à retenir de l'eau pour les neutraliser, ce qui cause un autre supplément de poids.

Il ne faut jamais perdre de vue que si vous accumulez plus de déchets toxiques que votre organisme peut normalement éliminer, il faudra les caser quelque part dans votre

corps! En règle générale, ils se logent dans les tissus graisseux et les muscles. Enfin, en raison même de l'énorme énergie que dépense le corps pour s'efforcer d'éliminer ces toxines, une certaine léthargie s'installe chez le sujet. Fort heureusement, ce déséquilibre métabolique n'a rien d'inévitable ni d'irréversible.

Il découle de ce que je viens de dire qu'il est urgent de modifier complètement nos habitudes alimentaires. Car il convient de rétablir un parfait rapport entre l'ingestion et l'élimination. Il faut tendre vers un équilibre et non un déséquilibre physiologique. La clé du succès est là, et nulle part ailleurs.

Vous savez maintenant ce qu'est la toxémie. Il ne nous reste plus maintenant qu'à découvrir la meilleure façon de parvenir à ce parfait rapport entre le cycle d'ingestion et le cycle d'élimination de façon à éviter à tout prix une accumulation néfaste de ces déchets toxiques générateurs d'obésité et de maladies parfois très graves.

L'hygiène naturelle nous offre un moyen extrêmement simple de nettoyer constamment notre organisme de ses résidus nocifs, et d'empêcher qu'ils s'accumulent au-delà d'un seuil inacceptable. Ces deux objectifs, à savoir un minimum de résidus toxiques accumulés dans l'organisme et leur évacuation constante, nous les atteindrons facilement et sans trop sacrifier au plaisir de manger. Ce qui nous amène à aborder maintenant le premier des trois grands principes reliés à la nutrition.

«Une santé robuste et vigoureuse constitue l'état normal de l'homme tout au long de son existence. Celui qui, à un moment donné de sa vie, perd cet état de santé, a sans aucun doute transgressé les principes immuables de la nature.»

Dr Herbert Shelton

Chapitre sept

De l'extrême importance de consommer certains produits de la terre

Comment peut-on mettre fin au déséquilibre métabolique dont je viens de parler? En d'autres mots, quel est le meilleur moyen d'éliminer ces toxines, cet état de toxémie? Tout simplement en respectant le premier grand principe de la digestion. Il n'existe qu'une seule façon de parvenir à la détoxication du corps: rétablir dans son alimentation la consommation D'ALIMENTS RICHES EN EAU.

Les nutritionnistes et les diététiciens qui s'opposent véhémentement et passionnément au «régime» du docteur Shelton — donc à l'hygiène naturelle — le reconnaissent eux-mêmes: l'eau est la source de toute vie! La vie n'est concevable qu'au contact de l'eau. Elle est le siège de ses pre-

mières manifestations. C'est elle qui constitue L'ÉLÉMENT LE PLUS IMPORTANT DE TOUTE MATIÈRE VIVANTE. Elle représente chez l'homme à peu près 70 pour cent de son poids! Sans eau, pas de vie possible, c'est aussi simple que cela. Remarquons aussi que plus de 70 pour cent de la surface de notre planète est occupée par de l'eau. L'hygiène naturelle qui fait sans cesse appel au sens commun nous enseigne que l'homme, à partir de la naissance jusqu'à sa mort, a besoin d'eau pour subsister, pour maintenir son corps dans un bon état de fonctionnement.

Que je dise tout de suite qu'il ne s'agit nullement ici de l'eau que nous buvons, qu'elle provienne d'une source ou du robinet de cuisine; cette dernière contient trop de produits chimiques et ne fait qu'ajouter à la toxémie du corps. Non, quand je parle d'aliments riches en eau, je fais allusion à deux types d'aliments: les fruits et les légumes verts, frais bien entendu. Si le corps de l'homme se compose de 70 pour cent d'eau, n'est-il pas normal que notre régime alimentaire quotidien contienne au moins ce même pourcentage d'eau?

NOTRE MODE D'EXISTENCE SOUFFRE DE LA DISPARITION DE L'INSTINCT ANIMAL D'ALIMENTATION, lequel dépend des besoins réels de l'organisme.

Eh bien, comment s'alimentent les autres mammifères? Beaucoup plus sagement et rationnellement que nous, assurément! C'est précisément leur instinct qui les guide dans le choix de leur nourriture. Justement, jetons un rapide coup d'oeil sur la façon de s'alimenter des quatre groupes principaux de mammifères. Les herbivores (chèvres, moutons, chameaux, zèbres, girafes, etc.) se nourrissent d'herbe, de feuilles ou d'autres sortes de plantes. Les omnivores (cochons, sangliers et autres créatures porcines) mangent à peu près n'importe quoi, de la viande, des plantes, des racines, etc. Les carnivores (chiens, lions, tigres, loups, hyènes, etc.) se nourrissent de chair animale. Le quatrième groupe, les végétariens, comprend les animaux qui mangent des feuilles vertes, des fruits, des racines, des arbustes, etc. Ce groupe comprend les singes anthropoïdes (semblables à l'homme), le gorille, le chimpanzé, l'orang-outan, le gibbon, etc.

À chaque groupe de mammifères, correspond un régime alimentaire bien déterminé. Il se trouve certaines personnes pour vous rétorquer: «Les animaux se nourrissent de cette façon, c'est très bien, cela les regarde, mais nous, les hommes, nous ne sommes pas des animaux et nous n'habitons pas dans la savane africaine!»

S'il est vrai que nous ne demeurons pas dans la savane africaine, il n'en est pas moins vrai que nous aussi, nous sommes des animaux! Supérieurs peut-être aux autres animaux en liberté par nos qualités intellectuelles ou spirituelles, mais nous n'en avons pas moins un corps tout comme d'autres mammifères. C'est une chose que de soigner son âme et son intellect, c'en est une autre que de soigner son corps. Et ce corps, nous le soignons bien mal en ce qui a trait à l'alimentation.

Les animaux de la savane ou de la jungle nous donnent à ce point de vue là une leçon magistrale. Je n'ai, pour ma part, jamais encore vu de girafe mourir d'une crise cardiaque; un lion mourir d'une hémorragie cérébrale; un tigre souffrir d'hypertension; une gazelle souffrir du diabète; un éléphant mourir d'un cancer; un singe souffrir de la goutte, etc. Je ne suis nullement facétieux en disant cela. Ah! j'oubliais: je n'ai pas encore vu dans la jungle ou dans la savane, un animal obèse. Nous autres, humains, pouvons-nous en dire autant? Non, bien sûr. L'instinct, ce fameux instinct de l'animal en liberté, nous fait cruellement défaut lorsque vient le moment de se nourrir.

Facétieux, je pourrais l'être. Le repas de monsieur le lion est avancé, allons, allons, un siège pour monsieur Lion; un verre d'apéritif ou peut-être deux, pourquoi pas? Des hors-d'oeuvre variés, et que pense monsieur Lion de cet extraordinaire foie gras truffé du Périgord? Un rôti d'agneau, un rôti de porc, un cassoulet, une bouillabaisse, des haricots verts cuits au beurre et à l'ail, des pommes de terre frites, des truites sauce meunière, un énorme jambon de Bayonne, un plat de tomates farcies, des homards à l'américaine, une salade aux croûtons, un plateau de fromages variés, le tout accompagné de vins fins, de fruits, de pâtisseries (ah! la superbe pièce

montée!), une glace au moka, un excellent café de Colombie, et pour finir, les liqueurs et un cigare de La Havane. Vous voulez proposer ce menu du jour au lion? Je vous en prie, n'insistez pas trop, car de toute façon il le refuserait, soyez-en sûr! Il préférera, et de loin, à son menu du jour — et de tous les jours — une antilope, une gazelle ou un zèbre.

«L'homme souffre de la disparition de l'instinct animal», lancent les uns. Bien sûr qu'il en souffre, et même, souvent, trop souvent hélas! il en meurt.

Je pourrais continuer à être facétieux et poser la question suivante: «Avez-vous jamais vu, en vous promenant dans une réserve d'Afrique (ou en regardant la télévision) un éléphant porter des lunettes? Un lion qui dissimule sa calvitie sous une perruque? Une girafe qui a une prothèse dentaire? Un singe muni d'un stimulateur cardiaque? Bien sûr que non.

Les animaux en liberté n'inventent peut-être pas de bombes au neutron — ils ne sont pas assez intelligents pour cela — , mais ils s'alimentent mieux que nous et respectent leurs types de systèmes digestifs.

Si nous voulons éliminer les toxines présentes dans notre corps, si nous voulons nous débarrasser de cette toxémie qui mine lentement et sûrement notre organisme, il est absolument nécessaire, il est primordial de changer radicalement nos habitudes alimentaires. Seuls les aliments riches en eau nous permettront de parvenir à ce résultat. Notre façon de nous alimenter est une atrocité. Nous mangeons n'importe quoi n'importe quand. Il est absolument nécessaire que 70 pour cent de notre alimentation se compose de fruits et de légumes frais. Grâce à eux, nous éliminerons les toxines.

L'eau contenue dans les fruits et les légumes remplit deux fonctions essentielles: elle dépose de précieux nutriments dans toutes les cellules du corps et aide à l'évacuation des déchets toxiques. Les fruits et les légumes frais contiennent tous les principes nutritifs dont notre corps a besoin: minéraux, vitamines, glucose, acides organiques, protéines, acides aminés, hydrates de carbone, acides gras, etc. L'eau des fruits et légu-

mes dépose ses nutriments dans les intestins. Si vous mangez suffisamment de fruits et de légumes frais votre organisme reçoit tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

Il est entendu que lorsque je parle de vitamines, je ne fais nullement allusion aux suppléments vitaminiques (vitamines synthétiques) que l'on trouve (et que l'on achète très cher) dans les pharmacies. J'aurai l'occasion de parler de ce genre de vitamines un peu plus loin. La bonne santé ne s'acquiert pas — même à prix d'or — à l'intérieur des pharmacies, mais dans les vergers et les champs de légumes. Les fruits et les légumes remplissent donc une double mission: nourrir le corps en nutriments et assurer sa détoxication.

Je suis de ceux, je puis le dire, qui n'avalent pas des couleuvres facilement. Je ne verse pas aisément dans la duperie.

Il y a cinq ans de cela, j'étais obèse et pesais la bagatelle de 100 kilos (220 lb). Quelques mois à peine après avoir adopté cette philosophie de l'hygiène naturelle, mon poids est tombé à 70 kilos (155 lb) et ce poids n'a jamais changé depuis.

Il y a cinq ans de cela, ma tension artérielle était très élevée, si élevée en fait que je devais voir mon médecin au moins une fois par mois. Quelques mois plus tard, l'hypertension n'était qu'un mauvais souvenir.

Je pourrais poursuivre plus avant le chapelet d'améliorations que j'ai ressenties depuis que j'ai mis en application les principes de l'hygiène naturelle: merveilleux sommeil réparateur, alors que je souffrais d'insomnies, regain incroyable de vitalité et d'ardeur, etc. Et je ne suis pas le seul dans ce cas: des milliers de personnes qui ont adopté l'hygiène naturelle ont enregistré une amélioration prodigieuse de leur état de santé. Alors que nous sommes à la veille de virer en l'an 2000, je suis d'avis qu'il est grand temps de prendre un peu en main notre propre santé. Car enfin, et sans vouloir faire la moindre peine aux médecins, diététiciens et nutritionnistes, le bilan qu'ils nous présentent est rien de moins que négatif. Quelques petites victoires, par-ci, par-là, mais dans l'ensemble, les résultats ne sont guère probants.

Je l'ai dit au début de ce livre, les hôpitaux regorgent de malades; les salles d'attente des médecins ne désemplissent pas; des centaines de milliers de personnes meurent chaque année (cancer, crises cardiaques, hémorragies cérébrales, etc.) ou souffrent cruellement de terribles maladies (diabète, arthrite, névroses diverses, obésité, etc.).

Ce ne sont certes pas les médecins — encore que dans bien des cas le déluge de médicaments n'ait pas amélioré les choses — qui nous ont conduits là où nous en sommes. Ils pourraient toutefois se souvenir des fameuses paroles de leur père spirituel, le vénérable Hippocrate, qui, voilà deux mille cinq cents ans environ, dans l'île de Cos, assis à l'ombre d'un platane, sur le versant souriant et ensoleillé d'une colline, enseignait à ses jeunes étudiants en médecine groupés autour de lui l'un de ses plus fameux aphorismes: «Ta nourriture sera ton remède!» Ces mêmes médecins, qui ont prêté le serment d'Hippocrate et qui s'efforcent d'être les émules du père de tous les médecins, ont quelque peu modifié les paroles du sage barbu. De par le monde, des milliers de bactériologistes, de chercheurs pharmaceutiques, de chimistes, assis dans des laboratoires d'une blancheur éclatante s'affairent tous les jours à créer des panacées synthétiques destinées à «guérir» une myriade de maladies. Leur cri de guerre ressemble bien peu aux paroles du Sage et pourrait être celui-ci: «Ta nourriture sera le médicament que nous venons de confectionner!»

Je le regrette infiniment, mais telle est la vérité: certains médecins que nous consultons aujourd'hui chercheront à supprimer les effets du mal dont nous souffrons. Et pour supprimer — ou plutôt réfréner — les effets de ce mal, ils auront souvent recours à un médicament de la vaste palette pharmaceutique. On ne se débarrasse pas pour toujours d'une plante nuisible en en coupant seulement les tiges apparentes. Il faut la déraciner. On ne met pas fin à l'hypertension en prescrivant un remède qui détend les artères. On guérit l'hypertension en en supprimant la cause (mode de vie, abus du tabac, des spiritueux, manque d'exercice, repos insuffisant, mauvaise alimentation, etc.).

Mais arrêtons là cette longue digression et revenons à ce qui nous occupe, la détoxication du corps. Nous avons dit qu'elle ne pouvait s'accomplir qu'au moyen d'aliments riches en eau, c'est-à-dire de fruits et de légumes frais. Et justement, de nos jours, beaucoup de gens se nourrissent de produits concentrés.

Qu'est-ce que j'entends par produit concentré? J'entends par là tout produit obtenu par concentration d'un aliment, par ÉLIMINATION D'EAU ou par élimination de certains constituants. Le riz en boîte que vous achetez au supermarché est un produit concentré. Il en est de même de tous les produits qui proviennent de ce supermarché et qui sont traités, transformés industriellement. Seuls les fruits et les légumes frais (et leurs jus) ne sont pas des produits concentrés. Ils ont trois propriétés uniques, merveilleuses: ils nettoient votre organisme, rétablissent le fonctionnement des cycles physiologiques dont nous avons parlé et imprègnent votre corps de substances nutritives pures. Quelqu'un qui, dans son alimentation, puise largement dans les fruits et les légumes frais (et qui observe par ailleurs les autres directives de l'hygiène naturelle) ne peut que jouir d'une excellente santé.

Voyons un peu la façon de s'alimenter quotidienne de Monsieur T., 45 ans, célibataire et vivant à Montréal (ce pourrait être Ottawa, Toronto, Vancouver ou n'importe quelle autre ville du Canada ou des États-Unis).

À son petit déjeuner Monsieur T. mange du bacon (sursaturé d'additifs, autrement dit de produits chimiques) et des oeufs frits, des oeufs que pondent des poules nourries de produits contenant des ingrédients chimiques qui servent à tuer les parasites et à stimuler la production des oeufs. Ces derniers contiennent aussi du sulfure, lequel met, paraît-il, fortement à contribution le foie et les reins. Monsieur T. mange deux ou trois tranches de pain — si on peut appeler cela du pain — bourré de produits chimiques qui servent à «améliorer» la pâte et à lui donner une consistance flexible, plastique. Monsieur T. savoure deux «bonnes» tasses de café avec son bacon et ses oeufs. Et comme Monsieur T. fait attention à ce qu'il boit, il choisit toujours du café décaféiné. Excellent

choix lorsque l'on sait (mais malheureusement pour lui, Monsieur T. ne le sait pas) que la caféine est souvent extraite au moyen de produits chimiques organiques puissants! Le processus de décaféination nécessite habituellement un solvant chimique extrêmement caustique. Ce «bon» café voyagera la bagatelle de vingt-quatre heures dans les reins et le conduit urinaire.

Monsieur T. est parfaitement au courant des méfaits du sucre blanc raffiné, aussi sucre-t-il son café avec de l'aspartame, cet édulcorant hypocalorique tant à la mode de nos jours. Monsieur T. a lu dans le journal un article qui dit que l'aspartame ne présente ni toxicité aiguë ni toxicité subaiguë et que les expérimentations animales menées chez le rat, le singe et le chien n'ont révélé le moindre effet toxicologique. Pourquoi s'en priver alors? Monsieur T. ne s'en prive pas.

Sur le coup de onze heures, Monsieur T., qui est raisonnable et ne veut pas abuser du café, se prépare — dans la cuisine de son bureau — une tasse de chocolat avec un sirop de chocolat instantané qui ne contient pas grand-chose de dangereux, sinon un peu d'essence artificielle, d'acide citrique, de sorbate de potassium, de gomme xanthane, de colorant alimentaire, d'acide lactique et de maltol! En somme, une boisson tout à fait inoffensive, saine, hygiénique même, à laquelle Monsieur T. prend soin d'ajouter un sachet d'aspartame, car il a un faible pour tout ce qui est doux.

Midi arrive et Monsieur T., conscient de ce qu'est une alimentation équilibrée et nutritive, fin gourmet à ses heures, se précipite dans la rue (nous sommes en été, mais en hiver ce serait pareil) où stationne au bord du trottoir une gargote ambulante où il se procurera un repas qui ne rappelle que d'assez loin ceux que l'on propose à la Tour d'Argent: une montagne de frites graisseuses à souhait, servies dans une jolie assiette de carton gris, et sur lesquelles il déverse du sel pendant d'interminables secondes. Un de ses collègues de bureau — diététicien amateur — lui a dit que le sel était moins nocif que le sucre raffiné. Dommage que cet aimable collègue ne lui ait pas dit aussi qu'une absorption importante de sel cause de l'hypertension qui entraîne cha-

que année la mort de centaines de milliers de personnes. Simple omission de la part du collègue. Et comme l'appétit vient en mangeant — surtout des frites graisseuses —, Monsieur T. commande ce sommet de la gastronomie nord-américaine, ce *nec plus ultra* de la diététique outre-Atlantique: un hot-dog. Ceux qui portent un chapeau sont aimablement mais fermement invités à l'ôter. Le hot-dog dans la viande duquel fourmillent une quantité de produits chimiques. Cette viande stationnera la bagatelle de trois heures dans l'estomac avant d'entamer une déambulation d'une vingtaine d'heures dans l'intestin où elle fermente d'abord puis se putréfie. (Je parlerai plus loin des effets dévastateurs de la viande dans l'organisme).

Après avoir ingurgité ces mets délicats et une tonne de sel, monsieur T. éprouve le besoin de se désaltérer. À la même gargote, il commande une cannette de cola bien fraîche qui aura pour effet d'étancher sa soif et qui a l'avantage de contenir de l'acide phosphorique, de l'acide citrique, du benzoate de sodium, de la phénylalanine et beaucoup d'autres bonnes choses!

Monsieur T., de retour à son bureau après son escapade gastronomique, se prépare un café[1], toujours décaféiné bien sûr et toujours sucré avec un édulcorant synthétique. À 15 heures, nouveau café, accompagné de quelques biscuits soigneusement et joliment recouverts d'une enveloppe de plastique sur laquelle on peut lire la liste des ingrédients. Lisons-la donc, voulez-vous, cette liste qui paraît bien anodine. Farine de blé enrichie(!) — suit la liste des vitamines synthétiques ajoutées — sucre à glacer contenant amidon de maïs, noix de coco, shortening (contenant graisse de boeuf, huile de soja hydrogénée et/ ou graisse de boeuf hydrogénée, huile de soja, huile de palme, avec B.H.A., B.H.T., et citrate de mono-

1. N.D.L.R.: Le docteur Lynn Rosenberg, professeure associée en épidémiologie à la Boston University School of Medicine, rapportait récemment les résultats étonnants d'une étude menée auprès de 3034 hommes de moins de 55 ans. L'étude suggère en effet que les hommes dont la consommation quotidienne de café caféiné varie de 5 à 9 tasses courent deux fois plus de risques que les non-buveurs de subir une crise cardiaque. Chez les hommes dont la consommation excède 10 tasses par jour, le risque s'accroît encore davantage.

glycéride pour préserver la fraîcheur du produit), sel, bicarbonate d'ammonium, bicarbonate de sodium, et en point d'orgue, le colorant artificiel d'usage. Un festival. Lohengrin, que dis-je! l'Anneau des Niebelungen de la biscuiterie canadienne. Ou, vu sous une autre lumière, le Verdun de tous ceux qui font un usage immodéré de ces mignonnes friandises. (Au chapitre des aliments qui peuvent tuer nos enfants, je reviendrai sur le sujet des additifs alimentaires.)

Mais il est temps de quitter le bureau. À la sortie du métro et avant de prendre son autobus, Monsieur T. a l'habitude de faire une petite halte à une aubette, sorte de kiosque qui, outre les journaux, revues et articles de tabac, vend aussi des barres de chocolat, des bonbons, etc. Monsieur T., quelque peu tiraillé par la faim, y fait quotidiennement l'achat d'un sachet de croustilles qu'il dégustera en poursuivant la lecture de son journal, confortablement installé sur le siège de l'autobus.

Monsieur T. n'a jamais jeté un coup d'oeil, même furtif, sur la liste des ingrédients, et nous pénétrons de nouveau dans la zone crépusculaire. Sur le sachet, en lettres beaucoup plus grosses que celles de la liste des ingrédients, on peut lire ceci: Croustillantes — Croquantes — Savoureuses. Ces croustilles peuvent l'être, avec toutes les bonnes choses qu'il y a dedans!

Pour son repas du soir, Monsieur T., après avoir bu un verre de gin ou de *whisky* (qui a la réputation d'être bon pour le coeur), se fait cuire une énorme tranche de boeuf qu'il accompagne de frites surgelées (c'est facile à préparer et ça ne prend pas de temps). Monsieur T. se sert un verre de vin rouge qui l'aidera sans doute à digérer (et qui contribuera grandement à accélérer le processus de putréfaction de la viande dans l'intestin). À l'issue de son repas, Monsieur T. se laisse aller à son péché de gourmandise et pioche d'un geste ferme et assuré dans la boîte de crème glacée au chocolat qu'il a achetée la veille au supermarché. Et qui contient, elle aussi, une voie lactée de produits chimiques. Monsieur T. regardera ensuite la télé pendant trois heures, coulé dans son fauteuil de cuir moelleux. À ses côtés, sur une petite

table d'acajou, trônent une bouteille de bière (mais d'autres suivront bientôt), de petites assiettes contenant des cacahouètes rôties et salées, des croustilles, des petits carrés de fromage et d'autres amuse-gueule gentillets.

À minuit, Monsieur T., complètement groggy, se rendra en titubant jusqu'à son lit. Le lendemain et les jours suivants, Monsieur T. s'alimentera de la même façon.

J'ai dit que Monsieur T. était célibataire et ce n'est pas plus mal. Pour la femme et les enfants qu'il pourrait peut-être avoir. Car Monsieur T. est obèse, souffre d'hypertension, de palpitations cardiaques. Le diabète va très bientôt faire son apparition. L'infarctus est aux aguets et prêt à frapper avec la soudaineté du cobra.

Tableau pitoyable que celui de Monsieur T. Est-ce ainsi que les hommes vivent? Gâcher sa vie, bafouer son corps de la sorte. C'est un tableau éminemment triste que je viens de brosser. Un bel exemple de toxémie. Vous allez peut-être me rétorquer que tous les gens ne se nourrissent pas ainsi. C'est vrai et c'est heureux. Mais, il n'en demeure pas moins que de nos jours, un grand, un très grand nombre de gens se nourrissent mal, affreusement, aussi mal que Monsieur T., que ce soit en Amérique du Nord ou en Europe.

Pour s'en convaincre, il suffit de regarder autour de soi, le matin, au moment du petit déjeuner, dans les restaurants ou cafés qui fleurissent dans nos centres commerciaux, ou dans les cafétérias à midi, à l'heure du déjeuner; on peut s'imaginer sans peine en quoi consiste le dîner de ces personnes.

Je disais plus haut l'importance de consommer des aliments riches en eau afin de faciliter la détoxication du corps; et je mentionnais les fruits et les légumes frais comme seuls capables de nettoyer notre organisme. Le malheur, c'est que les gens consomment trop de produits concentrés et pas assez de fruits et de légumes. Et puisque notre corps se compose de 70 pour cent d'eau, cette consommation de produits concentrés ne devrait JAMAIS, quotidiennement, excéder

30 pour cent. C'est aussi simple que cela. C'est aussi vrai que cela.

Je le répète encore ici et j'aurai sans doute l'occasion de le redire: la santé physique et mentale d'un individu appartient à ce seul individu. Et s'il possède les connaissances nécessaires pour la préserver, cette santé physique et mentale, il lui appartient de la gérer à sa façon.

Il est en fait extrêmement ironique de constater en passant que les hygiénistes sont très fidèles à la pensée d'Hippocrate. Les médecins hygiénistes ne prescrivent jamais l'ombre d'un médicament et l'alimentation (mais ce n'est pas le seul facteur, loin de là) occupe dans leur philosophie la place importante que l'on sait. «Ta nourriture sera ton remède!» Au fond, Hippocrate était un hygiéniste. Mais il est plus que temps que je revienne à mon sujet.

Oui, les gens consomment trop d'aliments concentrés et loin de nettoyer leurs organismes, ils ne cessent de l'encrasser, de l'obstruer. Et c'est la raison, je crois, pour laquelle il y a tant de gens qui souffrent d'obésité, de maladies du coeur, du cancer, du diabète, etc.

Je prierai courtoisement et affectueusement mon lecteur de faire désormais attention à ce qu'il mange; qu'il garde toujours à l'esprit que son alimentation journalière doit être ainsi équilibrée: 70 pour cent d'aliments riches en eau (fruits et légumes), 30 pour cent d'autres aliments (pain, viande, produits laitiers, céréales, etc.)[1].

Encore une fois, et contrairement à ce que pensent une multitude de gens, je suis persuadé que le fait de boire beaucoup d'eau chaque jour — même de l'eau de source — ne remplit aucunement cette fonction de détoxication car elle ne contient pas les enzymes et les autres éléments nutritifs que contient l'eau des fruits et des légumes frais.

J'accole toujours — un peu trop souvent! — l'adjectif «frais» aux mots fruits et légumes. J'avoue que c'est un peu

1. Nous verrons plus loin que je déconseille fortement la consommation de la viande.

une manie chez moi, car, ici encore, trop nombreux sont les gens qui croient qu'ils se nourrissent bien en consommant par exemple des fruits en boîtes ou des légumes congelés. Ils se nourrissent au contraire fort mal, nutritivement parlant s'entend.

L'autre avantage de consommer beaucoup de fruits et de légumes frais, c'est que, de cette façon, les trois cycles physiologiques s'effectuent beaucoup plus aisément. Donc, toutes les fois que vous êtes sur le point d'absorber un aliment, posez-vous la question suivante: cet aliment va-t-il nettoyer mon organisme ou bien, au contraire, va-t-il l'encrasser?

Nous avons déjà vu que Monsieur T., encrassait son organisme en permanence. Et qui dit encrasser dit empoisonner. Qui dit empoisonner dit toxémie et qui dit toxémie dit maladie au bout d'un certain laps de temps, même si, pour ne pas trop noircir le tableau, il ne s'agit que d'obésité. Mais il ne faut jamais oublier que l'obésité EST une maladie qui peut en cacher une autre!

La meilleure façon de ne JAMAIS être obèse consiste à ne jamais encrasser son système. Je n'ai jamais, je dis bien jamais (je fais ici abstraction de certains cas très particuliers) rencontré une personne obèse — se souvenir ici que l'obésité commence lorsque notre poids est supérieur de dix kilos ou plus à la normale — qui n'encrassait pas son corps de façon exagérée. Selon l'hygiène naturelle, un équilibre de 50 pour cent (fruits, légumes) et 50 pour cent de produits concentrés demeure insuffisant. Le pourcentage doit être d'au moins 70 — 30 pour cent. Il va sans dire que le fait de consommer des fruits et légumes frais au-delà de 70 pour cent ne peut avoir qu'un effet extrêmement bénéfique sur la personne.

Pour ma part et ce depuis maintenant cinq ans, j'équilibre ainsi mon alimentation quotidienne (avec de rares variantes) 80 pour cent de fruits et légumes, 20 pour cent de produits concentrés. Et depuis cinq ans, je me porte comme un charme, je me maintiens à mon poids de forme (70 kilos), ma tension artérielle est parfaite, pas une seule carie den-

taire et une vitalité débordante! Vous avez envie de décrier l'hygiène naturelle, vous?

Encore une fois, ce principe de nutrition ne représente pas tout, même s'il est d'une extrême importance. Il y a d'autres facteurs à considérer, et nous les étudierons un peu plus tard au cours de ce livre. Notre corps est une MERVEILLE de la nature. Il n'existe rien au monde de plus complexe, de plus merveilleux, de plus étonnant, de plus prodigieux que le corps humain. Et nous le traitons si mal! Et nous en abusons de façon si outrageante! Pauvre corps humain qui fait de son mieux, qui fait même des merveilles, pour nous permettre de fonctionner à peu près normalement. Il n'est pas rancunier, celui-là!

Alors, quelle raison pousse un si grand nombre de gens, la majorité en fait, à faire prédominer dans leur alimentation les produits concentrés au détriment de ceux qui sont riches en eau? Elle est bien simple. Nous aimons par-dessus tout ce qui chatouille agréablement nos papilles gustatives. Nous sommes de gros gourmands, de gros gourmets[1] et de gros jouisseurs.

Le plaisir de manger! Brillat-Savarin[2], l'auteur de la *Physiologie du goût*, aura contribué à rendre beaucoup de gens malades. L'art de manger! Que c'est romantique! À l'époque de Brillat-Savarin, la plupart des nantis souffraient de la goutte, d'obésité, d'hypertension et mouraient de crises d'apoplexie. L'art de bien manger ou l'art de mal mourir?

De nos jours, c'est à peu près la même chose. Offrez le choix suivant à madame et monsieur Dupont: un repas de cinq ou six plats avec force bouteilles de vin fin et un panier

---

1. Selon Thomas, dans son *Dictionnaire des difficultés de la langue française*, «le gourmet sait apprécier les bons plats, déguster les bons vins, mais en use toujours avec sobriété». Il est certaines choses où la sobriété, la modération n'est pas de mise. Le vin est un poison pour l'organisme. Il retarde la digestion des aliments. Le vin est une boisson fermentée qui contribue à corrompre les aliments avec lesquels il entre en contact. De plus, il exerce une action néfaste sur les reins et le foie.
2. Lequel Brillat-Savarin n'a pas vécu si vieux que cela puisqu'il est mort à 71 ans!

rempli de fruits divers; sur quoi jetteront-ils leur dévolu? Ne réfléchissez pas longtemps, vous perdez votre temps. Du panier de fruits, ils ne retiendront que quelques fraises et une tranche de melon pour le dessert.

Non pas que je dédaigne le plaisir de manger. Bien au contraire. Mais enfin, il faut bien reconnaître que les gens ne mangent guère pour vivre, mais bien plutôt vivent pour manger, bien manger et trop manger. Cet abus de nourriture et d'alcool ne peut qu'aboutir à un état de toxémie.

Moi aussi, il fut un temps, avant ma découverte de l'hygiène naturelle, il y a cinq ans, où j'adorais bien et beaucoup manger et où je ne dédaignais pas avoir sur ma table un fin flacon de la meilleure purée septembrale. Mais il fallait acquitter la note: excès de poids, hypertension, manque de vitalité, d'enthousiasme, etc. Le jeu n'en valait pas la chandelle.

Parfois, quelques personnes me disent: «Vous devez souffrir de vous passer de tant de bonnes choses!» Moi souffrir? Allons donc! Je ne changerais ma façon de vivre pour rien au monde. Un poids idéal, une parfaite santé, une vitalité qui épate mes amis, un merveilleux équilibre mental, une condition physique optimale, que souhaiter de plus? Quarante-cinq minutes de jogging aux aurores, tous les jours et très souvent une bonne heure de tennis en fin d'après-midi, à presque cinquante ans, ce n'est pas trop mal, je crois.

Avant de faire connaissance avec l'hygiène naturelle, je me contentais de regarder mes enfants jouer ensemble ou en compagnie de leurs camarades, et lorsque je tentais de participer à leurs jeux, j'étais complètement essoufflé au bout de quelques minutes. Depuis cinq ans, c'est eux qui abandonnent... sans parler de leur joie de voir leur père prendre part à leurs activités physiques et ludiques. Le pépé a fait place au jeune homme. Moi souffrir? Vous voulez rire. Est-on triste quand on quitte le royaume des morts pour redécouvrir celui des vivants?

Quand quelqu'un a la fringale, sur quoi se précipite-t-il pour apaiser sa faim? Sur un aliment qui va lui rincer le côlon ou sur un qui va lui apporter un plaisir gustatif? En d'autres mots, va-t-il manger une banane, une pomme, une poire, une tranche ou deux de cantaloup, des fraises, des pêches, des oranges, OU une pizza, un hamburger, un hot-dog, des croustilles, un sandwich au jambon ou un morceau de viande?

Il est à peine nécessaire de donner le réponse. Mais si vous avez un problème de poids et désirez maigrir, il sera nécessaire de modifier votre alimentation et de tenir compte du pourcentage que j'ai indiqué, à savoir 70 pour cent de fruits et légumes frais et 30 pour cent de produits concentrés (qui peuvent être ce que vous voulez). Il n'y a pas que la question d'amaigrissement qui est en jeu. Cette façon de s'alimenter vous permettra aussi d'être en grande forme physique. Ne consommez que des aliments pleins de force et de vie et non pas ceux que j'appellerais volontiers des aliments morts. Car il faut bien reconnaître que les aliments industriels sont des non-aliments.

Les animaux en liberté auxquels j'ai fait allusion au début de ce chapitre mangent une nourriture riche en eau, y compris les animaux carnivores comme le lion par exemple. On pourrait ici me faire remarquer que cet animal ne mange ni plantes ni fruits. Ce qui n'est pas tout à fait vrai. J'ai toujours pensé que le lion ne se nourrit que de viande. Il y a toutefois lieu de remarquer qu'il mange cette viande crue, donc riche en eau. Ensuite, le lion, une fois le zèbre ou la gazelle abattus, commence, ai-je appris, par dévorer les intestins de la bête, également riches en eau. Il lape ensuite le sang du zèbre ou de la gazelle car ce sang se compose de plus de 90 % d'eau. Il achève son festin en mangeant la chair musculaire de l'animal.

D'autre part, le lion ainsi que les autres animaux carnassiers ne s'attaquent jamais à d'autres animaux carnassiers. Ils se nourrissent d'animaux frugivores ou herbivores. À la rigueur, on pourrait quasiment dire que la nourriture des animaux en liberté puise presque essentiellement au règne végétal.

Il est absolument vital, si vous voulez maigrir, de vous en tenir au pourcentage que j'ai indiqué. S'il vous arrive un jour de l'enfreindre, la chose n'est pas bien grave. Il vous suffit, le lendemain, de nettoyer votre organisme et de faire prédominer les fruits et les légumes.

Je recommande également de ne pas abuser du processus de cuisson. Ne jamais oublier que la cuisson anéantit complètement les éléments nutritifs des aliments. Une denrée alimentaire soumise à la cuisson est une denrée alimentaire morte.

Votre corps, pour se maintenir dans une forme optimale, a besoin d'une nourriture pleine de vie! Les enzymes, qui sont les principes de vie présents dans les atomes et molécules de toute cellule vivante, sont détruits au cours de la cuisson. Consommez le plus souvent possible des aliments crus. À la rigueur, pour ce qui est de certains légumes (pommes de terre, choux, brocoli, courgettes, etc.), vous pouvez les faire cuire au moyen d'une marmite autoclave ou autocuiseur. De cette façon, les vitamines et minéraux présents dans ces légumes ne sont que très peu atteints dans leur intégrité.

Je suis persuadé que les désavantages de la cuisson sont multiples. La chaleur détruit les éléments nutritifs des aliments. Elle coagule, durcit les protéines du lait, des oeufs, de la viande, etc. Elle dénature les corps gras des aliments les rendant ainsi moins digestibles et en transforme quelques-uns en poisons.

La cuisson occasionne une perte considérable des minéraux solubles présents dans la nourriture. Elle rend les amidons moins digestes et les expose à la fermentation. Elle détruit les vitamines que contiennent les aliments. Elle modifie la saveur et l'odeur des aliments et les rend moins agréables au goût. Enfin la nourriture soumise à la cuisson perd une grande partie de ses éléments nutritifs. La cuisson est la méthode la plus ancienne et la plus largement utilisée. Passez-vous en le plus souvent possible car elle a pour conséquence de dénaturer vos aliments.

Évitez aussi de faire cuire vos aliments au four car les effets d'une telle cuisson sont encore plus nocifs étant donné la très haute chaleur utilisée qui détruit complètement tous les principes de vie que contiennent les aliments.

Encore une fois, efforcez-vous de consommer vos fruits et légumes crus ou alors, dans certains cas, faites votre cuisson au moyen d'un autocuiseur.

À partir de demain, écrivez sur une feuille de papier la liste des aliments que vous allez consommer pendant le jour. Tenez compte du pourcentage que j'ai indiqué, et efforcez-vous de vous y tenir durant une dizaine de jours. À la fin de cette courte période, vous ressentirez les effets extraordinairement bénéfiques que vous retirerez de cette façon de vous alimenter.

Je répète que pour ce qui concerne les 30 pour cent de produits concentrés, mangez ce que vous voulez, ce qui vous plaît. Vous noterez déjà une amélioration de votre état de santé, votre vitalité sera plus grande et, si vous souffrez d'obésité, vous aurez perdu du poids à l'issue de ces dix jours.

Je voudrais dire ou plutôt redire quelques mots à propos de l'eau. Un grand nombre de personnes pensent qu'il est une bonne chose de boire beaucoup d'eau. Le simple fait de consacrer 70 pour cent de votre alimentation quotidienne aux fruits et légumes frais vous enlèvera — ou diminuera fortement — cette sensation de soif, car celle-ci est causée, principalement et toujours selon moi, par une absorption très élevée de produits concentrés. L'eau du robinet contient de nombreux produits chimiques qui augmentent votre toxémie. L'eau que contiennent les fruits est une eau distillée qui abonde en principes nutritifs et qui contribuera très efficacement à la détoxication de votre corps.

Autre chose: ne buvez JAMAIS d'eau en mangeant. Selon le docteur Shelton, il y a dans l'estomac des sucs digestifs qui dégradent les aliments que vous ingérez. Si vous buvez de l'eau au moment des repas, elle a pour effet de diluer ces sucs digestifs, ce qui empêche la digestion nor-

male de votre repas. Nous aurons l'occasion de reparler du rôle important des sucs digestifs au cours du chapitre suivant.

Enfin, pour clore ce chapitre, je voudrais dire quelques mots de certains effets qui peuvent éventuellement accompagner ce processus de détoxication. Que je dise tout de suite que 90 pour cent des gens qui ont décidé de purifier leur organisme n'ont ressenti aucun effet déplaisant. Je suis de ce nombre. Vous en serez également très certainement.

Il ne faut pas oublier que certaines personnes ont accumulé des déchets toxiques dans leur organisme pendant vingt, trente, quarante ans ou plus. Ce processus de détoxication doit s'effectuer lentement. Pendant les premières semaines, il n'est pas nécessaire que vous mangiez une quantité astronomique de fruits et légumes frais. Éliminez ces toxines à votre rythme. L'essentiel est que vous preniez conscience du fait qu'il est absolument nécessaire de procéder au nettoyage de votre organisme. N'oubliez jamais cette règle d'or: TOXÉMIE ÉGALE SANTÉ DÉFICIENTE ET OBÉSITÉ, MANQUE D'ÉNERGIE ET DE VITALITÉ, PARFOIS MALADIE.

La raison pour laquelle certaines personnes éprouvent des effets déplaisants au début est la suivante: les fruits et les légumes frais ainsi que les jus frais que vous ingérez ont un pouvoir nettoyant. Ils lavent les détritus accumulés dans votre organisme, font se détacher les matières fécales littéralement collées, incrustées dans les parois intestinales et il arrive parfois, pendant les premiers jours, que ces déchets toxiques soient évacués sous forme de selles plutôt liquides ou semi-compactes. Il ne faut pas s'en inquiéter, mais au contraire, s'en féliciter. C'est le signe évident que vous évacuez ces débris toxiques. N'arrêtez surtout pas de manger des fruits et des légumes verts, n'interrompez pas ce processus d'élimination. À l'issue de quelques jours, deux ou trois au plus, vos selles reprendront une consistance normale. Il vous faut garder à l'esprit que les quelques effets légèrement désagréables que vous ressentirez au début de ce processus d'élimination sont le signe le plus sûr que vous êtes sur la bonne

voie! De grâce, ne vous remettez pas à manger n'importe quoi!

Après deux ou trois jours, vous noterez — outre une diminution de poids — une augmentation notable de votre énergie, de votre vitalité. Cette période d'élimination est variable et peut durer des mois ou des années selon votre degré de toxémie. Soyez convaincu d'une chose: votre corps désire se débarrasser de ces toxines qui vous empêchent de jouir d'une bonne santé. Les fruits et les légumes sont les deux outils principaux, les deux instruments merveilleux qui vous permettront de mener à bien ce cycle de nettoyage de votre intérieur.

Il vaut la peine de le redire quitte à être insupportablement répétitif: il vous faut absolument purifier, désengorger votre organisme de cet amas de substances toxiques qui empêchent le parfait fonctionnement des trois cycles dont nous avons parlé. La toxémie ne peut que déboucher sur une santé précaire et est souvent — pour ne pas dire toujours — génératrice de souffrances et de maladies. Les fruits frais et les légumes verts sont les meilleurs aliments que vous puissiez absorber.

Voilà environ cinq ans qu'ils constituent un bon 80 pour cent de mon alimentation quotidienne, et voilà cinq ans que je me porte merveilleusement! Pas le moindre petit rhume, vitalité débordante qui ne cesse d'épater mes amis, un poids stabilisé à 70 kilos (155 lb), un poids idéal donc puisque je mesure 1 mètre 73 (5 pi 7 po), des nuits que je qualifierais volontiers de parfaites, une tension artérielle qui, elle aussi, se maintient au beau fixe depuis cinq ans. Ce parfait état de santé, je le dois au fait d'avoir modifié radicalement ma façon de m'alimenter, bien sûr, mais pas seulement à cela. Car il ne faut pas oublier que l'hygiène naturelle ne concerne pas seulement la nourriture, mais bien d'autres choses dont j'aurai l'occasion de parler au cours des pages qui suivent.

«L'homme qui est en parfait état de santé prend du plaisir à tout. La plus grande des folies que l'homme puisse commettre, c'est de sacrifier la santé à toute autre sorte de poursuite, qu'il s'agisse de l'argent, de la carrière, de la renommée... La santé doit toujours demeurer notre préoccupation première.»

Arthur Schopenhauer

Chapitre huit

La combinaison des aliments

J'attaque ici, sans aucun doute, le chapitre le plus important et le plus délicat de ce livre. C'est sans aucun doute aussi celui qui est le plus contesté par l'ensemble — mais pas par tous, loin de là — des diététiciens de l'école traditionnelle, formaliste. Bien à tort comme nous allons voir.

On nous dit ceci: la combinaison des aliments n'est qu'un truc destiné à diminuer la ration calorique. D'abord, la combinaison des aliments n'est pas un truc mais une science, encore que je n'aime guère ce mot. Ensuite, elle n'a strictement rien à voir avec une diminution de la ration calorique. Faire une telle assertion c'est avouer toute honte bue que l'on ignore totalement ce qu'est l'hygiène naturelle. Le moindre ouvrage du docteur Shelton dit que la combinaison des aliments n'est qu'un maillon, l'un des plus importants certes, mais un maillon seulement de la chaîne qu'est l'hygiène naturelle, laquelle a pour but premier la conservation d'un parfait état de santé.

Partant du fait que l'obésité — qu'on le veuille ou non — est une maladie, l'observation de la combinaison des aliments a pour conséquence, dans le cadre d'autres principes qu'il convient aussi d'observer, d'éliminer cette obésité. Il n'existe pas de régime Shelton de la même façon qu'il n'existe pas de restaurant chinois ou de pizzeria sur la planète Mars. En fait, il faut savoir que le père véritable de l'hygiène naturelle n'est nul autre que le sage de l'île de Cos, Hippocrate. Pour parvenir à tel ou tel résultat dans le domaine de la diététique, il faut suivre pas à pas ce que la science nous a enseigné.

Dans le cas qui nous occupe, si nous parvenons à maigrir, à atteindre un poids idéal et à nous y maintenir mais sans avoir observé scrupuleusement les canons de la diététique, ce n'est pas de jeu, nous sommes dans l'erreur et qui plus est, la méthode que nous avons choisie est dangereuse et met notre santé en péril.

Et pourquoi diable, demande parfois notre médecin, le fameux docteur Peeters, ne pourrions-nous pas manger un farineux et des protéines en même temps? Selon l'hygiène naturelle, tout simplement parce que la digestion d'un aliment farineux et celle d'un aliment protéique supposent l'action de sucs digestifs différents et pour que ces sucs fassent correctement leur travail de digestion, il faut qu'ils agissent séparément.

En ce qui me concerne, LA SCIENCE EN LAQUELLE JE CROIS EST LA SCIENCE QUI DONNE DES RÉSULTATS. Il n'en existe pas d'autre. Des millions d'échecs ont été enregistrés dans le monde en ce qui a trait au traitement de l'obésité au moyen de régimes hypocaloriques. Cela ne fait rien, il faut poursuivre ce type de traitement. Pourquoi? Parce que, selon moi, c'est le seul que reconnaissent les médecins et les diététiciens. Parce que c'est le seul qui repose sur des bases scientifiques.

Les quatre maîtres mots sont les suivants: lipides — glucides — protides — calories. Tout le reste n'est que bagatelle. Hors des calories, point de salut. Si vous voulez maigrir,

si vous souffrez d'obésité depuis longtemps, il vous faut absolument le faire dans le cadre médical. Vous souffrirez, vous maigrirez un peu, vous maigrirez même beaucoup si vous avez une volonté de fer et, lorsque sonnera enfin — jour tant attendu! — l'heure de la fin du régime et de vos épreuves, vous recommencerez tout doucement à grossir jusqu'au jour où vous aurez repris votre poids initial. Et tout sera à recommencer une fois de plus.

D'ailleurs, certains diététiciens l'avouent ouvertement et publiquement et confessent que «le traitement valable de l'obésité reste à découvrir». C'est loin d'être une tare, bien sûr, mais j'ai compris, voilà cinq ans, que j'avais tout intérêt à gérer ma santé d'autre façon. Ce que j'ai fait grâce à l'hygiène naturelle.

Pour revenir à la combinaison des aliments, si ces phénomènes digestifs étaient prévus pour harmonieusement s'exercer dans l'équilibre de fonctions complexes, multiples et complémentaires, pourquoi dans ce cas voit-on un nombre si élevé d'obèses? Pourquoi y a-t-il des millions de gens qui souffrent de troubles digestifs et font la razzia des pharmacies pour s'approvisionner en antiacides?

L'importance d'une combinaison correcte des aliments a fait l'objet de nombreuses études et recherches. Ivan Pavlov, le physiologiste russe, prix Nobel en 1904, est l'auteur d'importants travaux sur les glandes digestives, même s'il est surtout connu pour les études qu'il a faites sur les réflexes conditionnés. Pavlov a également fait des recherches sur la combinaison des aliments et a publié en 1902 un ouvrage sur ce sujet.

Le docteur Herbert Shelton, bien sûr, a effectué plusieurs études sur le même sujet et a démontré à maintes reprises l'importance dans le domaine de la santé d'une combinaison correcte des aliments.

La façon de s'alimenter de nos jours, en Amérique du Nord et dans bon nombre de pays d'Europe, est une atrocité, rien de moins, rien de plus. Observez ce monsieur qui, à son réveil, verse dans une assiette profonde au possible

une quantité industrielle (c'est le cas de le dire!) de céréales auxquelles il ajoute une banane coupée en morceaux, une grosse poignée de raisins secs, deux cuillères à soupe de sucre blanc et, pour finir, qui noie le tout sous une avalanche de lait. Il se met à table et dévore sa mixture en se disant: «Voilà ce que j'appelle un petit déjeuner sain, délicieux et nutritif!»

Voilà surtout d'après moi une façon de s'alimenter qui provoque des aigreurs et des brûlures d'estomac qui font les délices des fabricants d'antiacides. Aucun système digestif n'est équipé pour digérer un tel repas. Aucun animal au monde, à l'exception de l'homme, ne se nourrit si mal. Mais nous savons que l'homme est un animal supérieur qui a le droit de déroger à la science de la digestion. Par contre il ne déroge pas à la nécessité fréquente de consulter son médecin et d'absorber des médicaments dont un grand nombre justement servent à soulager les désordres gastriques, absolument inévitables après un petit déjeuner pareil.

Mais l'on pourrait dire la même chose du déjeuner et du dîner, qui sont encore pis le plus souvent.

Ces antiacides, générateurs eux-mêmes de troubles divers, n'offrent au mangeur insouciant qu'un soulagement temporaire. La seule façon d'abandonner à jamais la pratique ruineuse et néfaste pour la santé d'absorber ces antiacides consiste tout simplement à bien combiner ses aliments.

J'ai dit plus haut que pour moi, la seule science vraie est celle qui apporte des résultats. Je prends mon lecteur au mot et je lui dis ceci: après avoir lu ce chapitre sur la combinaison des aliments et si possible après avoir lu ce livre dans son entier, qu'il suive strictement — pendant une dizaine de jours — les préceptes qui vont suivre sur la combinaison des aliments. S'il n'obtient aucun résultat, qu'il abandonne, jette mon livre par la fenêtre et me maudisse mille fois. La combinaison correcte des aliments a transformé la vie de milliers de personnes (à commencer par la mienne) et je ne vois vraiment pas pourquoi les résultats seraient différents pour les lecteurs de mon livre. Que je sache, l'appareil digestif est le même pour tous les humains. À la rigueur et par prudence,

je pense surtout aux habitants des pays industrialisés où l'abondance règne et dans lesquels des désordres gastriques sont observés. Mon livre ne sera pas lu dans le désert du Sahara ni dans l'Amazonie ni encore dans la Savane africaine. Et puis dans ces régions, le présent ouvrage n'aurait aucune raison d'être.

La combinaison des aliments est une méthode d'une grande simplicité. L'appareil digestif n'a pas été conçu par la nature pour digérer une alimentation complexe. Il n'est pas possible de faire des repas se composant de cinq ou six plats différents sans en subir des conséquences pernicieuses. L'homme qui commence de façon coutumière son repas avec de la charcuterie, le poursuit avec de la viande, du poisson, des légumes, des fromages, des pâtisseries et qui consomme du vin et du café au cours de ce repas peut souffrir d'indigestion ou, au mieux, ressentir des aigreurs d'estomac. Surtout s'il s'alimente souvent de la sorte. Cette personne ne tient nullement compte de ses limites enzymatiques. Et nous pourrions de nouveau évoquer ici la lamentation de ce diététicien bien inspiré qui a dit un jour: «Il faut regretter la disparition de l'instinct animal d'alimentation.»

Parlons-en, justement, des animaux. Suivent-ils les règles de la combinaison des aliments? Les animaux se nourrissent très simplement et ne se livrent pas à un grand nombre de combinaisons alimentaires.

Au chapitre de l'alimentation, l'animal en liberté est autrement plus sage que l'homme. L'animal carnassier ne consomme pas d'hydrates de carbone, ni d'acides avec ses protéines. Le cerf qui broute dans les forêts ne combine pour ainsi dire pas ses aliments. L'écureuil se nourrit presque exclusivement de noisettes, d'arachides. En fait de nourriture, les animaux en liberté ont des goûts très simples, très frugaux. Ils n'affichent jamais la gloutonnerie des humains. L'homme primitif, lui aussi, ne disposait pas d'une grande variété d'aliments et se nourrissait aussi simplement que les animaux. D'après ce que l'on sait de lui, il semblerait qu'il ne souffrait pas de troubles cardio-vasculaires. Les enzymes de l'appareil digestif de l'homme ont des limites bien définies, et lors-

que nous mangeons d'une façon qui outrepasse ces limites, commencent les troubles digestifs.

La bonne combinaison des aliments n'est ni plus ni moins qu'une façon sensée de tenir compte de ces limites enzymatiques. Pour digérer efficacement et mieux les aliments que nous ingérons, il est nécessaire de les combiner de la meilleure façon possible. Les aliments non digérés n'apportent rien à notre organisme. Les aliments qui fermentent et se putréfient dans l'appareil digestif ne font qu'ajouter des déchets toxiques à notre organisme. Par conséquent, une combinaison correcte des aliments assure non seulement une meilleure nutrition grâce à une meilleure digestion, mais protège également contre l'empoisonnement du corps.

Avant de parler des denrées alimentaires qu'il est licite de manger au même repas, voyons un peu ce qu'on entend par la digestion des aliments.

Les aliments que nous mangeons constituent en quelque sorte le matériel brut de la nutrition. Ils ne peuvent être utilisés par le corps. Ils doivent d'abord subir une série de processus de raffinage, de désintégration, etc., auxquels on a donné le nom de digestion. Bien que ce processus de digestion soit en partie mécanique (le fait de mastiquer, d'avaler, etc.), la physiologie de la digestion constitue l'étude des changements chimiques que subissent les aliments au cours de leur acheminement à travers le canal alimentaire. Ces changements auxquels sont soumis les aliments au cours du processus de digestion sont effectués par les enzymes. Un enzyme est un catalyseur physiologique.

Un grand nombre de substances, qui normalement ne se combinent pas entre elles lorsqu'elles entrent en contact, peuvent se combiner au moyen d'une troisième substance qui entre en contact avec elles. Cette troisième substance ne participe aucunement à cette combinaison ni ne participe à la réaction; sa seule présence semble provoquer la combinaison et la réaction. Dans *Food Combining Made Easy*, le docteur Shelton nous apprend que cette substance s'appelle un catalyseur et le processus, la catalyse. Ces enzymes ont pour

but de réduire les substances alimentaires complexes en de simples substances qui pourront circuler dans le sang et être utilisées par les cellules du corps en vue de la production de nouvelles substances cellulaires.

Chaque enzyme remplit une action bien définie. Il n'agit que sur une catégorie seulement de substances alimentaires. Les enzymes qui exercent une action sur les hydrates de carbone n'agissent pas, par exemple, sur les protéines ni sur les sels, ni sur les corps gras. L'enzyme qui agit sur le maltose ne peut pas agir sur le lactose. Chaque sucre semble nécessiter son propre enzyme spécifique. Selon le docteur Shelton, cet acte spécifique des enzymes revêt une grande importance étant donné qu'il y a plusieurs stades dans la digestion des aliments, chacun de ces stades nécessitant l'action d'un enzyme différent. Ces divers enzymes ne sont capables d'effectuer leur tâche que si le travail précédent a été effectué correctement par les enzymes qui les précèdent. Par exemple, si la pepsine n'a pas converti les protéines en peptones, les enzymes qui convertissent les peptones en acides aminés ne seront pas en mesure d'agir sur les protéines.

La fonction du corps humain qui requiert de loin le plus d'énergie est la digestion des aliments. Selon l'hygiène naturelle, digérer sa nourriture nécessite une dépense d'énergie supérieure à bien des activités physiques comme la nage, la course à pied ou une promenade à bicyclette.

Le processus d'élimination des déchets toxiques exige une grande dépense d'énergie et nous savons combien il est important de faciliter le cycle d'élimination. Nous devons fournir à notre corps le maximum d'énergie dont il a besoin pour accomplir sa détoxication. Et si la digestion des aliments requiert plus d'énergie que toute autre fonction du corps, il sera indispensable de libérer cette énergie à partir de notre appareil digestif. Il faudra désormais combiner ses aliments correctement de façon à ne pas gaspiller cette précieuse énergie d'où découle notre vitalité.

Avez-vous déjà observé des personnes qui viennent de faire un repas copieux et généreusement arrosé? Il y a même

gros à parier que cette expérience vous est arrivée plus d'une fois! Je pense à certains repas de Noël ou à d'autres jours de fête, à un anniversaire, à des retrouvailles, etc. (les occasions ne manquent pas et il en est même qui les multiplient à plaisir!). Comment se portent ou plutôt se sentent ces gens après un tel repas? En pleine forme? Prêts à faire une partie de ballon, du jogging, de la natation? Ils se sentent surtout prêts à faire la sieste, à se reposer, à s'affaler dans un fauteuil moelleux et à regarder la télévision. Ils se sentent repus, lourds, fourbus, légèrement ankylosés. Et pourquoi se sentent-ils de la sorte? À cause de la digestion qui monopolise leur énergie!

Le corps humain n'est absolument pas capable de digérer plus d'un aliment concentré par repas! Vous vous souvenez sans doute de ce que l'on entend par aliment concentré: tout aliment autre que les fruits et les légumes verts. Cela peut être n'importe quoi, de la viande, du poisson, de la volaille, du riz, du pain, des céréales, de la confiture, de la mayonnaise, du lait, etc. Toutes les fois que vous mettez dans votre bouche autre chose que des fruits ou des légumes verts, vous absorbez un produit concentré. Les ennuis digestifs — et l'obésité! — commencent à partir du moment où vous mangez deux ou trois — ou plus! — produits concentrés au même repas.

Supposons, par exemple, qu'à midi vous décidiez de vous faire cuire une tranche de boeuf et un plat de frites, une combinaison que les Français affectionnent particulièrement (avec une salade!).

Que se passe-t-il?

Après avoir beaucoup lu sur le métabolisme, je puis vous dire qu'une fois dans votre estomac, ce morceau de viande, cet aliment protéique requiert la présence d'un suc digestif particulier pour le désintégrer, un suc acide. D'autre part, les pommes de terre frites, un farineux donc, que vous mangez en même temps que la viande nécessitent la présence d'un suc digestif alcalin pour les décomposer.

Il n'est pas nécessaire d'avoir étudié la chimie pendant dix ans pour savoir que lorsqu'un élément acidifiant entre en contact avec un élément alcalinisant, ils se neutralisent. Le principe de l'acidité et de l'alcalinité est l'une des deux lois de l'équilibre minéral (l'autre concerne le rapport calcium-phosphore, ces minéraux devant exister en proportions convenables dans l'alimentation).

Donc, ces frites et ce morceau de viande se trouvent dans votre estomac. Quel est le scénario? Que va-t-il arriver à ce mélange d'aliments dans votre estomac? Il n'est pas nécessaire de ménager le suspense.

Le corps, dans son infinie sagesse, note immédiatement un cas d'urgence, car la digestion doit absolument se faire. L'estomac sécrète davantage de sucs digestifs qui se neutralisent de nouveau. Pendant l'espace de quelques heures, l'estomac va continuer, à grand renfort d'énergie, de sécréter d'autres sucs digestifs qui continueront de se neutraliser. Finalement, vous commencez de ressentir des aigreurs d'estomac et des signes d'indigestion (notez en passant que cet exemple ne met en présence que deux produits concentrés; il arrive souvent qu'au cours d'un même repas cinq, six, sept produits concentrés soient ingérés!).

En fin de compte, ces aliments, qui n'ont pas été digérés correctement, sont expulsés de l'estomac par l'action péristaltique de l'intestin. Comme mes lectures me l'ont appris, après avoir séjourné pendant plusieurs heures dans l'estomac, ces aliments vont transiter dans les intestins pendant la bagatelle de vingt ou trente heures avant leur expulsion de votre corps!

Mais l'hygiène naturelle dit que le plus important est ceci: la plupart des éléments protéiques se sont putréfiés à cause de ce long séjour dans l'estomac, et les hydrates de carbone présents dans les pommes de terre ont fermenté et donnent ainsi naissance à des acides toxiques. Les nutriments affectés par la fermentation et la putréfaction ne peuvent en aucun cas être intégrés en une structure cellulaire saine.

Il est bon de faire remarquer ici que les êtres humains constituent la seule espèce sur la terre qui fasse appel à des médicaments à l'issue d'un repas pour combattre l'indigestion et les aigreurs d'estomac.

Ni le lion, ni la girafe ni le zèbre, en effet, n'ont besoin d'antiacides après leur repas. Nos amies les bêtes n'ont peut-être pas construit la tour Eiffel ni mis au point les équations qui ont permis de découvrir cette merveille des merveilles qu'est la bombe à hydrogène, mais pour ce qui est d'une bonne, d'une saine et simple alimentation, elles nous donnent une jolie leçon.

La philosophie de l'exemple que je viens de donner est donc la suivante: ne mélangez jamais des protéines à des hydrates de carbone.

Vous avez envie de manger un rôti de boeuf? Ne vous en privez pas, mais ne le mangez pas avec des pommes de terre frites, cuites au four ou même bouillies; mangez-le avec une énorme salade, des courgettes, des haricots verts, ou n'importe quel légume vert de votre choix. Vous avez envie de manger du fromage? Qu'à cela ne tienne, mais ne le mangez pas avec du pain[1]. Pourquoi ne pas vous préparer une belle salade bien croquante et ne pas couper votre fromage en petits morceaux que vous mélangerez à la salade? C'est excellent et c'est permis! Toutes les fois que vous mangez de la volaille, du poisson, une tranche de boeuf ou n'importe quelle autre viande, c'est le seul aliment concentré auquel vous avez droit au même repas; les aliments qui les accompagneront devront être riches en eau, c'est-à-dire des légumes verts. Ce n'est ni compliqué ni douloureux. Après tout, lorsque vous avez dans votre assiette une jolie tranche de boeuf et devant vous un plat de haricots verts cuits au beurre, à l'ail et au persil, ce n'est pas si mal que cela, il me semble. Ce genre de repas en comblerait plus d'un.

---

1. Le fromage est un aliment protéique et le pain est un féculent (hydrate de carbone), il y a donc incompatibilité étant donné que le féculent nécessite la présence d'un suc alcalin alors que les protéines, afin d'être normalement désintégrées, ont besoin de sucs acides. Un alcalin + un acide = neutralisation.

Que je dise dès maintenant pour ne pas créer d'équivoque et entretenir de rêve fou — même si j'aurai l'occasion d'en reparler plus tard — une règle d'or de l'hygiène naturelle qui devrait être inscrite en gros caractères sur le mur de votre cuisine et de votre salle à manger: DÉSERTEZ LES DESSERTS!

Le dessert est une pratique à la fois abominable et gourmande qui n'a pour vertu que de vous faire grossir et de vous gâter un peu plus les dents, dans le cas de sucreries. Restent les fruits, frais bien entendu. Bien sûr que vous pouvez manger des fruits, des tonnes de fruits si le coeur vous en dit, mais PAS AU DESSERT, surtout pas au dessert! Mais j'aborderai ce sujet au prochain chapitre. Patience donc.

Vous pouvez manger avec vos viandes autant de légumes frais que vous le désirez pour la bonne raison qu'ils ne requièrent la présence d'aucun suc digestif particulier. Ils se désintégreront au contact d'un élément acide ou alcalin.

N'ayez surtout pas l'impression que vous allez mourir de faim en obéissant à ces directives. Il y a plus de cinq ans que j'observe strictement ce principe de combinaison des aliments et je ne me souviens pas d'une fois, d'une seule fois, où j'ai ressenti une impression de faim. De plus, comme récompense appréciable — ô combien! — mon poids de 70 kilos (155 lb) n'a pas bougé d'un iota! Et s'il est une personne qui ne peut supporter d'avoir faim, c'est bien moi. Ma femme, mes enfants et mes amis peuvent en témoigner!

La combinaison des aliments repose sur le principe immuable suivant: le corps humain a certaines limites physiologiques qu'il est impératif d'observer. Si on les outrepasse, on s'expose à de graves mésaventures dont l'obésité est la première. Les observer, cela veut dire se maintenir en parfait état de santé, car l'organisme profite alors pleinement des nutriments que contiennent les aliments; ne jamais souffrir d'indigestion ni de brûlures d'estomac ni d'autres troubles; se maintenir à son poids de forme; être plein de vitalité, d'énergie et de joie de vivre. Ce qui représente finalement beaucoup de bonnes choses pour l'adhésion à un principe qui

ne constitue pas un gros sacrifice, qui, de fait, n'en est pas un du tout!

Il fut un temps où le fait de regarder une table recouverte de plusieurs mets délicieux et sur laquelle scintillaient des carafes pleines de grands vins me remplissait d'émotion, me laissait tout attendri et me comblait de joie. Quand je vois aujourd'hui les gens quitter cette même table quelques heures plus tard, la démarche lourde et chancelante, l'oeil allumé, le geste incertain, quelques-uns sortant discrètement de leurs poches des pilules antiacides, j'avoue qu'un tel spectacle m'attriste plus qu'il ne me réjouit. Est-ce cela manger? Est-ce cela vivre?

Mes repas terminés — et ils sont parfois copieux — je me sens plein d'alacrité, de vitalité, d'énergie, le corps et le coeur légers, et je pourrais, si je le voulais, attaquer un jogging de plusieurs kilomètres (ce que je ne fais pas car on ne doit se livrer à aucun exercice physique soutenu après avoir mangé, une autre règle d'or, en passant).

Pour revenir à la combinaison des aliments, nous venons de voir qu'il n'est pas permis de manger en même temps un farineux et un aliment protéique. De la même façon, il est interdit de manger un aliment protéique avec un autre aliment protéique. Ne mangez donc pas au même repas des oeufs et de la viande, par exemple, ou de la viande et du fromage ou du lait (qui est à mon avis plus un aliment qu'une boisson).

Selon les principes de l'hygiène naturelle, les protéines ont une composition très complexe et, une fois associées à d'autres facteurs alimentaires, elles nécessitent des modifications différentes de la part des sécrétions digestives afin qu'elles soient digérées efficacement. Si les aliments protéiques que vous mangez sont de la même composition, deux sortes différentes de viande ou de noix par exemple, aucune complication ne surviendra. Mais vous ne devez pas manger au même repas de la viande, des oeufs, des produits laitiers ou des noix, car ces aliments protéiques sont de composition et de caractère différents.

Il vous est par contre loisible de manger deux farineux simultanément. Je ne le fais que rarement moi-même, mais il n'existe pas d'interdit absolu à ce sujet. Disons que cette combinaison n'est pas recommandée pour éviter un abus d'amidon, mais selon les nombreux ouvrages du docteur Shelton, elle n'entraîne aucune fermentation dans l'appareil digestif. Les biochimistes sont d'avis qu'il ne faut pas aller au-delà de deux farineux. Les hygiénistes préconisent un seul farineux au repas, non pas parce qu'il y a conflit dans la digestion de ces aliments, mais simplement pour ne pas abuser de ce type d'aliment. Disons enfin que la dégradation des farineux s'effectue beaucoup plus facilement que celle des protéines.

COMBINAISON ACIDES — PROTÉINES

Il est également interdit de mélanger les aliments acides aux protéines. Le physiologiste Pavlov a démontré l'influence néfaste des acides sur le processus de digestion. Les fruits acides, par exemple, qui empêchent l'écoulement des sucs gastriques absolument nécessaires à la digestion des protéines, contrarient sérieusement la digestion de celles-ci et provoquent leur fermentation.

Un estomac qui fonctionne normalement sécrète tout l'acide que requiert la pepsine (enzyme) pour digérer une quantité raisonnable de protéines. L'estomac qui fonctionne mal peut soit sécréter trop d'acide (hyperacidité) ou pas assez (hypoacidité). Dans l'un ou l'autre cas, le fait d'ingérer des acides avec les protéines n'aide pas la digestion. Un excès d'acide détruit la pepsine.

On peut vous recommander de consommer des jus de pamplemousse ou d'ananas avec la viande. C'est une grossière erreur. Sans entrer dans les détails quelque peu rébarbatifs de la physiologie de la digestion, la chose qu'il importe de retenir est la suivante; l'ingestion d'acides avec des protéines cause la putréfaction des aliments protéiques. Combinaison alimentaire à éviter par conséquent.

COMBINAISON PROTÉINES — CORPS GRAS

La présence de ceux-ci dans l'estomac retarde considérablement la sécrétion du suc gastrique au contact d'aliments qui sont par ailleurs digérés normalement. Lorsque vous mangez des aliments protéiques, je vous recommande de ne pas manger de corps gras au même repas. Des aliments comme la crème, le beurre, les huiles de diverses sortes, les sauces, les viandes à haute teneur en graisse ne doivent pas être consommés, au même repas, avec des noix, du fromage, des oeufs, d'autres viandes, etc. Toutefois, étant donné que les légumes verts, surtout ceux qui ne nécessitent pas de cuisson, contrecarrent les effets inhibiteurs des corps gras, vous pouvez manger des aliments protéiques avec des corps gras à condition de consommer au même repas une quantité considérable de légumes verts.

COMBINAISON SUCRES — PROTÉINES

Tous les sucres, qu'il s'agisse de fruits riches en sucre, de miel, de sucres commerciaux, de sirops, etc. exercent un effet inhibiteur sur la sécrétion des sucs gastriques ainsi que sur la motilité de l'estomac.

Mes recherches m'ont appris que les sucres absorbés avec des protéines contrarient la digestion. Les sucres ne subissent aucune digestion dans la bouche et l'estomac. Ils sont digérés dans l'intestin. Si on les ingère avec d'autres aliments, soit des protéines ou des farineux, ils séjournent dans l'estomac pendant une longue période en attendant que les autres aliments soient digérés et, entre-temps, ils fermentent.

COMBINAISON SUCRES — FARINEUX

L'hygiène naturelle nous dit aussi que la digestion des farineux commence normalement dans la bouche et se poursuit dans l'intestin. Les sucres, on l'a vu, sont digérés dans l'intestin seulement. Les sucres absorbés seuls quittent rapidement l'estomac pour l'intestin. Ce qui n'est pas le cas lorsqu'ils sont absorbés avec d'autres aliments. Comme ils ont tendance à fermenter très vite dans l'environnement

chaud et humide de l'estomac, cette combinaison d'aliments ne peut que provoquer une fermentation acide.

Il convient donc d'éviter de manger de la confiture, des gelées, des sucres commerciaux, du miel, des sirops, etc. avec des gâteaux, du pain, des pâtisseries, des céréales, des pommes de terre, etc. La combinaison fruits riches en sucre — farineux entraîne aussi la fermentation.

La combinaison des aliments n'a rien de bien extraordinairement difficile. Vous pouvez la pratiquer à votre rythme, au début surtout. Je puis vous garantir que dès le premier jour, vous vous sentirez nettement mieux et surtout vous noterez un regain d'énergie. La combinaison des aliments n'est pas autre chose qu'une façon différente de s'alimenter.

Jusqu'à présent, nous nous sommes alimentés n'importe comment, de façon tout à fait anarchique. Nous avons été prisonniers de nos papilles gustatives. Nous avons été prisonniers des conventions sociales. Et puis, il faut bien l'avouer, nous avons été prisonniers de notre gloutonnerie. Nous avons fait complètement fi des limites physiologiques de notre organisme. Une règle d'or (une autre!) qu'il est essentiel de ne jamais oublier en matière d'alimentation: la digestion enzymatique des aliments permet de satisfaire aux besoins nutritifs du corps; la décomposition bactérienne des aliments (inévitable si la combinaison de ceux-ci est mauvaise) entraîne l'accumulation de toxines dans le corps et prédispose à la maladie.

Je parle plus haut d'un regain d'énergie que vous ne manquerez pas de remarquer dès le début de ce programme. *Saviez-vous que l'énergie nécessaire à la digestion de trois repas mal combinés équivaut à huit heures de travail physique?*

En plus d'une parfaite assimilation des aliments que vous ingérez, le fait de manger plus simplement, en respectant les combinaisons que j'ai mentionnées, libérera en vous un surplus d'énergie appréciable. En résumé, selon mes nombreu-

ses recherches, je suis persuadé qu'une combinaison correcte des aliments pourrait avoir pour résultat:

a) d'améliorer votre digestion;
b) de conserver l'énergie de votre corps;
c) d'accroître la disponibilité des nutriments présents dans les aliments;
d) de maintenir une alcalinité normale du sang;
e) de simplifier la planification des repas;
f) d'assurer la détoxication de votre organisme;
g) de mettre fin à la constipation;
h) de vous apporter un regain extraordinaire d'énergie;
i) de vous faire mincir et de vous maintenir à un poids idéal;
j) de vous garder en parfaite santé.

La mariée est trop belle? En d'autres mots, tous les avantages que j'avance en vertu de mon expérience personnelle sont trop magnifiques pour être vrais? J'embellis un peu trop le tableau? Pas du tout. Vous pouvez me prendre au mot et essayer vous-même cette façon de s'alimenter. Il n'est de vraie science, je le répète, que celle qui donne des résultats.

Les objections que l'on m'oppose généralement lorsque je parle du bien-fondé de la combinaison des aliments sont les suivantes: premièrement, il n'est pas nécessaire d'attacher une si grande importance à la façon de s'alimenter; deuxièmement, il n'est pas possible de s'alimenter de la sorte hors de chez soi, surtout si l'on mange tous les jours à midi dans une cafétéria, une cantine, un restaurant même.

À ces deux arguments, je répondrai ceci: la plupart des gens qui trouvent inutile d'attacher une si grande importance à cette façon de s'alimenter veulent surtout ne pas abandonner leur façon de s'alimenter. Ils ne veulent pas se soustraire à l'emprise de leur gloutonnerie. Et en fin de compte, ils paient la note, non seulement celle qui leur est présentée à la fin du banquet, mais aussi celle des médicaments qu'ils doivent absorber pour dissiper temporairement les effets pernicieux de leur gourmandise.

C'est ainsi que l'on souffre d'indigestion, de maux d'estomac, d'obésité. Et je pense que c'est ainsi aussi — et la note est plus lourde — que l'on souffre de maladies cardio-vasculaires ou même du cancer.

Je sais, on me dira qu'il est agréable de prendre un bon petit repas entre parents, entre amis, dans un cadre agréable, au restaurant ou à la maison. Les hors-d'oeuvre sont appétissants, le gigot d'agneau est cuit à la perfection, les poissons ont de jolis reflets nacrés et reposent sur un généreux lit de fenouil, les légumes ont un joli vert luisant et semblent tendres à souhait; il y a aussi des petites pommes de terre frites mordorées à point, de la salade, un somptueux plateau de fromages, des pâtisseries qui vous allument l'oeil, un melon, du raisin, quelques pêches pour se rafraîchir la bouche que l'on a un peu pâteuse; il y a du café à volonté, des pousse-café, des cigarettes, des cigares ou des pipes à la fin du repas. Ah! j'oubliais: ce petit repas de famille nécessite la présence de quelques jolis flacons (sans compter les apéritifs qui l'on précédé), un blanc, un rosé, un rouge.

Après cette petite ribote gastronomique, on se sent lourd et on éprouve l'envie de faire une sieste, tout au moins de s'allonger sur le sofa ou de se couler dans un fauteuil moelleux pour regarder la télé, mais mon Dieu que l'on n'a pas d'énergie!

Et comment pourrait-on en avoir, de l'énergie, alors que la digestion ne se fait pas, se fait mal ou avec une telle lenteur! C'est la grande bataille des sucs gastriques qui se livre pendant que vous regardez l'émission de télé.

Bien sûr qu'il est agréable de faire un bon petit repas en famille. Mais est-il agréable d'être obèse, d'avoir le ventre ballonné, des aigreurs d'estomac, des flatulences, etc.? Un tel repas, une fois de temps à autre, n'entraîne pas de graves conséquences, mais s'il est répété trop souvent (comme c'est souvent le cas en France ou ailleurs) alors, les problèmes multiples commencent... ou se perpétuent.

Pour ce qui est de la deuxième objection, je la considère comme irrecevable. L'hygiène naturelle remet à chacun de ses adhérents — si je puis m'exprimer ainsi — une magnifique clé en or massif qui lui permet d'ouvrir toutes les portes, y compris celles des restaurants. Je veux dire par là que vous pouvez vous alimenter selon les normes établies, en respectant les combinaisons permises, partout où vous vous trouvez. Cette clé, vous la portez en permanence par-devers vous.

Vous êtes au restaurant? Rien ne vous empêche de commander du poisson accompagné d'asperges ou de tout autre légume vert; ou bien encore un morceau de viande et une énorme salade; la fameuse règle d'or (avec votre clé, vous voilà devenu riche!), qui consiste à ne manger qu'un seul aliment concentré par repas, peut être suivie, observée n'importe où, n'importe quand. Je puis vous en donner un exemple.

Il y a quelques mois, je me trouvais au Mexique, sur la côte du Pacifique, dans un charmant petit village de pêcheurs. Dans les rares restaurants du village, j'aurais eu du mal à commander des repas me convenant. Tous les soirs, après mes excursions dans les environs ou mes journées passées à la plage, j'allais acheter des fruits au village, des oranges, des bananes, des ananas, des pamplemousses, un ou deux melons, des citrons et puis de délicieuses tomates, des avocats, etc. Comme j'avais apporté avec moi un presse-fruits, tous les matins je me préparais deux grands verres de jus de pamplemousse et d'orange et puis je mangeais deux ou trois bananes muscades mûres à point.

Mon hôtel étant situé à deux pas de l'océan, je pouvais y revenir dans le courant de la journée, aussi souvent que je le désirais, pour consommer d'autres fruits. Pendant ces quelques jours, je me suis senti léger et rempli d'une énergie débordante.

À deux reprises, pendant mon séjour, j'ai mangé au restaurant en compagnie de deux amis, un couple charmant et sympathique de Halifax. Nous avons commandé des langoustes et nous nous sommes régalés. C'était à peine une infidé-

lité, étant donné que je n'ai mangé que des langoustes, autrement dit un seul aliment protéique. Mon énergie était intacte à l'issue du repas. Il a fait bon se promener ensuite, dans la nuit bleue et parfumée, au bord de l'océan sous un ciel mexicain criblé d'étoiles.

Par contre, le jour de mon départ, sachant que mon avion ne décollait que fort tard dans la soirée et d'autre part n'ayant, la veille, fait l'achat d'aucun fruit, je me suis permis une fantaisie... coupable. J'ai commandé un petit déjeuner copieux, un de ces petits déjeuners que les Nord-Américains consomment presque tous les jours. Il était environ sept heures du matin. Jusqu'à plus de midi, me promenant sur l'immense étendue de sable blanc, j'ai ressenti un poids énorme dans mon estomac, je me sentais incroyablement lourd et mal à l'aise.

Je pensais alors aux paroles de gens versés sur le sujet qui disaient d'une façon docte et définitive que «les phénomènes digestifs étaient prévus pour harmonieusement s'exercer dans l'équilibre de fonctions complexes, multiples et complémentaires». Et qui se moquaient de l'action de sucs digestifs différents qui, pour faire correctement leur travail de digestion, devaient agir séparément.

Pendant une dizaine de jours, après n'avoir bu que des jus de fruits le matin et mangé quelques tranches d'ananas et d'orange, je m'étais senti en pleine forme et débordant de vitalité et d'énergie. Après avoir consommé des oeufs, des tranches de jambon et du pain, bu deux tasses de café, je traînais un sac de plomb dans mon ventre. Et je criais, seul sur le sable et face aux vagues gigantesques de l'océan: «Hygie! Hygie! Pourquoi t'ai-je trahie?» *Il n'est de vraie science que celle qui donne des résultats.*

Ce n'est que vers 14 h que cette impression de lourdeur s'est estompée. Une digestion, une mauvaise digestion qui avait duré la bagatelle de sept heures! Je me suis juré de ne plus jamais faire cette erreur. Comme le dit le bien-aimé docteur Shelton: «Si la physiologie de la digestion peut nous conduire à une façon de manger qui assure une meilleure

digestion, partant, à une meilleure nutrition, seul le fou rejettera les multiples bienfaits qu'elle nous procure.» L'espace d'un matin au Mexique, dans ce petit village de pêcheurs, je m'étais rangé du côté des fous.

«L'humanité est malade. Il importe au plus vite d'enseigner à l'homme comment rester en bonne santé.»

Herbert M. Shelton

Chapitre neuf

Du rôle extrêmement néfaste de la viande dans notre alimentation

La viande est l'aliment le plus nocif que vous puissiez manger[1]. Malgré cela, la consommation des produits carnés représente un marché qui s'élève à des milliards de dollars. Il ne faut surtout pas s'y attaquer ni le critiquer d'aucune façon. Qui n'a pas entendu la déclaration suivante: «La viande est une source de protéines supérieures. Si vous ne voulez pas souffrir de carence protéique, mangez de la viande.»?

1. T.C. Fry, «Lesson 32, Why We Should Not Eat Meat», *The Life Science Health System*, Austin, Texas; Life Science, 1984.

Il me sera permis d'exprimer une opinion contraire. Notre anatomie et notre physiologie démontrent à mon avis que nous ne sommes pas des carnivores, mais bien plutôt des frugivores. La nature nous a ainsi constitués, toujours selon moi, que nous sommes prédisposés à manger des fruits, des noix et des légumes, à l'exclusion de presque tous les autres aliments. Il va de soi que les principes traditionnels de la nutrition se dressent devant moi et, l'air narquois, me posent la question suivante: «Et pourquoi donc, s'il vous plaît, monsieur l'hygiéniste, l'espèce humaine ne serait-elle pas anatomiquement et biologiquement adaptée à manger de la viande?»

Je vais donc tenter de répondre à cette question. Ce qui m'importe surtout, c'est de convaincre mon lecteur. Je n'écris pas ce livre à l'intention des tenants de l'alimentation traditionnelle; j'écris ce livre à l'intention de tous mes amis lecteurs.

J'ai déjà, ce me semble, effleuré le sujet de l'alimentation des animaux et parlé de la grande sagesse de leur instinct à cet égard.

Procédons ici tranquillement et progressivement. Il y a quelques groupes d'animaux qui nous ressemblent dans une certaine mesure, c'est-à-dire ceux qui sont vertébrés, qui respirent par des poumons, qui ont un système nerveux développé et dont les femelles portent des mamelles. Ils mettent au monde leurs petits et les nourrissent à l'aide du lait de la mère (et non pas sous la forme intérimaire d'un oeuf). Je veux naturellement parler des mammifères. Je choisis l'exemple des mammifères car ils ressemblent davantage à l'homme que tous les autres animaux.

Jetons d'abord un coup d'oeil aux animaux carnivores, ceux qui sont parfaitement équipés pour manger de la viande: leurs griffes, leurs dents, leurs pattes, leurs systèmes digestifs les prédisposent à ce genre de nourriture. D'autre part, les herbivores, eux, possèdent les outils qui leur permettent d'obtenir la nourriture qu'ils affectionnent: des dents larges et à surface plate grâce auxquelles ils broutent l'herbe de la savane; des sabots qui leur permettent de se déplacer dans

les plaines et sur les surfaces herbeuses. Une étude plus poussée d'anatomie comparative nous montre que le système digestif de ces animaux herbivores est idéal pour recevoir et digérer cette sorte de nourriture.

De ce qui précède, nous pouvons tenter d'établir une règle: tous les animaux ont une anatomie et une physiologie leur permettant d'obtenir et d'utiliser la sorte de nourriture qui leur est destinée et qui les fera vivre.

Pourquoi ne pourrions-nous pas appliquer cette règle aux humains et déterminer quel est le type de nourriture qui nous convient le mieux? Il est incontestable que les hominiens possèdent des qualités intellectuelles et spirituelles dont sont dépourvus les animaux. Il n'en demeure pas moins que, tout comme les autres mammifères, nous sommes dotés d'un corps.

Passons maintenant rapidement en revue les groupes auxquels appartiennent les mammifères principaux. Après quoi, nous pourrons voir s'il est possible de nous situer dans le groupe alimentaire qui nous convient le mieux, celui auquel notre organisme est adapté.

Nous avons déjà mentionné l'existence des quatre groupes principaux d'animaux: les herbivores, les carnivores, les omnivores et le groupe qui m'intéresse le plus, celui des végétariens. Parmi ces derniers, citons les singes anthropoïdes (qui ressemblent à l'homme) tels que le gorille, le chimpanzé, l'orang-outan et le gibbon, que l'on appelle des primates.

Ces singes anthropoïdes sont essentiellement végétariens. Les êtres humains sont également des primates comme l'indique le manuel le plus élémentaire de biologie.

Dans le passé, les hommes, pour manger de la viande, ont dû avoir recours à des ARMES ARTIFICIELLES et, plus tard, à la cuisson. Je ne prétends naturellement pas que l'homme descend du singe! Je dis simplement que nous sommes des primates et que ces derniers ont pour régime alimentaire habituel des légumes, des fruits, des noix et des graines.

Comparons maintenant brièvement l'anatomie des singes anthropoïdes et des humains. Mes lectures m'ont appris qu'ils ont tous deux un placenta discoïde; deux mains et deux pieds; des ongles plats; ils n'ont pas de queue; leurs yeux regardent vers l'avant; ils ont des millions de pores; des incisives très développées; des molaires à surface plate; une même formule dentaire 5/1/4/1/5; des glandes salivaires très développées; une réaction alcaline de la salive et de l'urine; une langue à surface lisse; des glandes mammaires situées sur la poitrine; un estomac et un duodénum (comme deuxième estomac); un CANAL INTESTINAL DE LONGUEUR IDENTIQUE; la même circonvolution du côlon: intéressant, n'est-ce pas?

Le groupe de primates qui est le plus près de nous, comme le gorille et l'orang-outan, est aussi celui qui dévie le moins de son régime végétarien. Les gorilles et les orangs-outans sont de parfaits végétariens.

Il est entendu que je ne parle pas ici de singes qui sont enfermés dans des zoos et dont l'homme a complètement perverti le régime alimentaire. Les singes anthropoïdes, en liberté dans leur environnement naturel, observent un régime exclusivement végétarien; le gorille, par exemple, se nourrit de racines, d'écorces, de feuilles, de tiges médulleuses et de fruits. Quant aux orangs-outans, ils se nourrissent presque essentiellement de fruits qui constituent environ 70 pour cent de leur nourriture, de jeunes pousses, de feuilles.

Bon, c'est entendu! L'homme n'est pas un singe. En dépit des similarités anatomiques nombreuses que j'ai énoncées, les différences sont multiples entre les singes anthropoïdes et les hommes. Je ne juge pas nécessaire de m'appesantir sur ces différences qui déborderaient d'ailleurs du cadre de mon sujet. Il n'en demeure pas moins que ces similarités biologiques sont troublantes.

Pourquoi le singe anthropoïde se limiterait-il à un régime alimentaire exclusivement végétarien alors que nous, les hommes, nous nous arrogeons le droit de manger comme des omnivores?

Nous mangeons de tout et nous nous nourrissons indifféremment d'aliments d'origine animale ou végétale. À l'opposé des théoriciens, je suis persuadé que notre denture même ne nous prédispose pas à manger de la viande. Nos dents sont de merveilleux instruments pour mordre dans les légumes, les noix et les fruits, mais, manifestement, ce ne sont pas les dents d'un carnivore prédateur. Selon moi toujours, nous ne sommes pas physiologiquement, biologiquement ni même psychologiquement équipés pour manger de la viande.

Je suis persuadé que le régime alimentaire de l'homme devrait être totalement végétarien. Cette alimentation idéale de l'homme — végétarienne donc — ne repose pas sur des préjugés ou dommages causés par une autre alimentation, mais elle se fonde sur des faits scientifiques.

Le fait pour l'homme de consommer de la viande, des oeufs, du fromage ainsi que d'autres produits laitiers, des céréales, du pain, des pâtisseries, des sucres raffinés, des corps gras et surtout combinés aux mille autres sortes d'aliments raffinés, industrialisés, traités, bourrés de produits chimiques constitue pour moi une monumentale violation des lois naturelles et va tout à fait à l'encontre des principes de la biologie.

Si ce que je viens d'exposer vous fait sourire, vous amuse ou vous choque, je n'en prendrai pas ombrage. Idées nouvelles, idées différentes, idées qui nous forcent à penser, à réfléchir différemment. On a cru longtemps que la terre était plate. On a cru longtemps que le soleil tournait autour de la terre. La force de l'esprit, de l'intellect, de la raison, de la sagesse a prévalu à la fin contre ces croyances erronées.

Pour quel motif, ami lecteur, ne seriez-vous pas d'accord avec moi? Il y a, pour certains, des motifs d'ordre religieux: si Dieu ne nous destinait pas à manger de la viande et d'autres produits d'origine animale, pourquoi alors sont-ils disponibles à l'homme? Il se peut que tous les aliments n'aient pas été destinés à notre consommation. Il se peut que Dieu ait prévu que les créatures conçues pour manger certaines nourritu-

res dussent se limiter à celles-ci à l'exclusion d'autres nourritures que leurs corps ne sont pas équipés pour se procurer ou utiliser.

Je ne voudrais pas m'aventurer ici sur le terrain de la religion, mais il me semble que les aspirations les plus hautes de l'homme consistent à nous élever, à nous améliorer plutôt qu'à excuser nos présents manquements et nos faiblesses.

D'autres invoquent des raisons d'ordre intellectuel: notre cerveau nous permet d'aller au-delà des limites que la nature nous impose. Il est vrai que nous sommes dotés d'un cerveau extrêmement développé dont les possibilités sont incalculables. Il nous permet d'exercer des pouvoirs de décision, de raison, de choix, de libre arbitre. Mais si merveilleux qu'il soit, notre cerveau ne nous empêche pas de commettre des erreurs. La mauvaise utilisation que nous en avons fait dans le passé — et de nos jours — nous a conduits à faire de nombreuses fautes d'ordres divers. Encore une fois, le simple fait de posséder un cerveau supérieur ne modifie en rien notre anatomie et notre physiologie qui, selon mes recherches et en vertu des lois naturelles, nous prédestinent à une alimentation totalement végétarienne se composant de légumes, de fruits, de noix et de graines.

D'autres personnes encore font appel à la tradition pour justifier notre alimentation carnée, étant donné que nous avons toujours mangé de la viande et des produits alimentaires raffinés. D'abord il est faux de dire que nous avons toujours mangé des aliments raffinés. Cette pratique ne remonte vraiment qu'au siècle dernier, pas au-delà. Et même aujourd'hui, ce n'est pas tout le monde qui peut se permettre sur notre planète de manger de la viande.

J'ai lu que l'*Homo Erectus* (dont on dit qu'il est le précurseur de l'homme moderne) était complètement végétarien et n'est devenu carnivore que par la force des choses et non de par son anatomie. Semblablement à tous les singes, l'homme est doté d'un système digestif destiné à synthétiser des produits qui proviennent du règne végétal.

La tradition! La seule ancienneté d'une mauvaise habitude peut-elle la justifier? Si c'était le cas, pourquoi ne pas excuser, le vol, le viol, le mensonge, l'esclavage, la guerre, le meurtre? Ces actes se sont perpétrés parmi nous depuis des siècles. Je ne sache pas que nous les acceptions comme étant justes.

Quelques-uns sont d'avis que l'hygiéniste a peut-être raison, que ce qu'il avance peut être vrai, mais ajoutent qu'ils éprouvent du plaisir à consommer les aliments de leur choix, qu'ils en prisent le goût. À cette catégorie de personnes on ne peut répondre que ceci (démocratie oblige): «Ne vous gênez pas. Mangez ce qui vous plaît.» Je pense alors à cette boutade que l'on retrouve dans l'un des ouvrages du docteur Shelton qui a dit avoir rencontré un jour un cannibale qui avait fait cuire sa femme parce qu'elle «avait bon goût»!

Je demeure convaincu que toute personne sensée, lorsqu'elle décide de sa façon de s'alimenter, tient compte de bien davantage que du plaisir gustatif. Elle pense aussi à sa santé et à celle de sa famille.

Il convient d'ajouter ici que la symphonie de fruits, de légumes et de noix qui nous est offerte satisfait pleinement notre sensibilité gustative, sans parler du plaisir des yeux au spectacle de ces riches coloris et du plaisir olfactif aussi, lorsque l'on respire les délicieuses odeurs et les riches arômes d'une banane, d'une pomme, d'un abricot, d'une orange ou d'un melon.

Enfin, la dernière raison, l'*ultima ratio*, que mettent en avant les partisans du régime carné n'est autre que celle-ci: «Mon docteur me recommande de manger de la viande tous les jours à cause des protéines.» Pour ce qui est des protéines, j'en parlerai un peu plus tard. Je puis déclarer — à ma grande joie — qu'un certain nombre de médecins se tournent vers l'hygiène naturelle et les innombrables bénéfices qu'elle apporte à tous ceux qui observent ses principes. Mais tout de même, ce nombre demeure encore trop restreint.

De récents travaux de recherche ont mis en lumière les problèmes de santé associés au cholestérol, à la viande, aux

produits d'origine animale comme le lait, les oeufs, le fromage, les produits raffinés, les sucres, etc. Les médecins eux-mêmes souffrent des mêmes maux que la population, leurs enfants, des mêmes maladies que les nôtres. La science médicale et celle de la nutrition sont encore à la recherche d'une solution heureuse. Il n'y a jamais eu autant de médecins, d'hôpitaux, de médicaments et d'interventions chirurgicales qu'aujourd'hui. Les maladies n'ont jamais été aussi nombreuses. Il est plus que temps de gérer nous-mêmes notre corps!

Mon réquisitoire contre la viande n'est pas tout à fait terminé. C'est que mon désir est grand de convaincre mon lecteur d'abandonner cette pratique déplorable de consommer un tel produit.

J'étais moi-même, il y a quelques années, ce que l'on peut appeler un gros mangeur de viande, et mes repas n'étaient jamais complets ni satisfaisants s'ils ne comprenaient pas un morceau de viande ou de volaille.

Je ne suis pas prêt d'oublier les premiers jours (je pourrais presque dire «le premier jour») où, à la suite de la découverte que je fis de l'hygiène naturelle, j'ai décidé de ne plus manger de viande et de m'en tenir à un régime alimentaire strictement végétarien. Cette impression de légèreté, de vivacité, de vitalité, d'ardeur, d'enthousiasme qui a été la mienne immédiatement! Ces nuits merveilleuses! Cette absence de grippes, de rhumes, de maux de tête, de lourdeurs d'estomac, de bouche pâteuse! Quel monde merveilleux je découvrais tout à coup et tout d'un coup!

Je me souviens aussi qu'un médecin, à qui je narrais — avec quelle chaleur! — le soudain et immense bien-être qui m'avait saisi après avoir délaissé les produits carnés et les avoir remplacés par des fruits et des légumes frais, m'avait répondu, la mine effarée et visiblement contrariée: «Mon pauvre ami, vous jouez avec le feu. J'aimerais vous faire remarquer ceci: vos fameux légumes frais ne possèdent que le cinquième de la valeur biologique des protéines animales. Si vous continuez à vous alimenter de la sorte, vous souffrirez de carence protéique, d'hypotrophie et de dystrophie muscu-

laire, de troubles digestifs, de flatulences, d'anémie et d'une déficience de l'état général.» Et il avait ajouté, pour me porter le coup de grâce sans doute: «Je suis toujours un peu sidéré quand j'entends des gens comme vous qui décident un jour de ne plus manger de viande. Vous vivez dans un pays où il est possible de s'alimenter de façon équilibrée et vous allez choisir comme modèle alimentaire celui de ces populations qui souffrent de sous-alimentation chronique!»

Il y a cinq ans de cela. Ce médecin, âgé d'une cinquantaine d'années, qui vivait dans mon quartier et avec qui je prenais plaisir à bavarder quelques instants lorsque je le rencontrais le soir, à l'issue de ma journée de travail, était dans le fond un brave homme.

Je n'ai jamais souffert depuis cinq ans de carence protéique, encore moins d'hypotrophie et de dystrophie musculaire, de troubles digestifs, de flatulences, d'anémie et d'une déficience de l'état général. À vrai dire, je ne me suis jamais aussi bien porté de ma vie. Quant aux populations qui souffrent de sous-alimentation chronique, il y en a, bien malheureusement. Mais il y a aussi, dans certaines parties du monde, des millions de gens qui ne mangent jamais de viande et qui se portent mille fois mieux que nous[1]. Et qui vivent jusqu'à un âge très avancé en se maintenant en parfaite santé. Je pense notamment à certaines populations de l'Inde auxquelles la religion interdit de consommer de la viande et qui vivent de façon strictement végétarienne. Ces gens-là ne mangent jamais de produits traités, raffinés, transformés et remplis de produits chimiques. Ils ne boivent jamais d'alcool. Il est certains indigènes d'Afrique qui se nourrissent infiniment mieux que bon nombre de Nord-Américains nantis.

Mais revenons au sujet des protéines, puisque les défenseurs du régime carné nous disent que les protéines de la viande sont supérieures à celles d'origine végétale. Certaines personnes affirment même que les protéines animales sont absolument indispensables à l'homme.

---

1. Barbara Parham, *What's Wrong with Eating Meat?* Denver, Colorado, Aranda Marga Publications, 1979.

Je me souviens avoir une fois assisté à une réunion où le conférencier à un moment donné de son discours a lancé devant son auditoire ébloui l'apophtegme suivant: «Si vous voulez être forts et robustes, mangez de la viande!» Je n'ai pu m'empêcher de lui demander de m'expliquer pourquoi, s'il fallait absolument manger de la viande pour être fort, l'éléphant, le buffle, le rhinocéros et l'orang-outan, par exemple, étaient particulièrement forts et robustes, eux qui ne mangeaient que des plantes. Visiblement interloqué et soudainement mal à l'aise, il m'a répondu, l'air contrarié: «Monsieur, je ne suis pas ici pour parler des animaux, mais de la nutrition.» En d'autres mots, il a éludé ma question.

Ne voulant pas lâcher ma proie, j'ai poursuivi: «Vous dites que seule la viande contient des protéines complètes et qu'il n'est pas possible de demeurer en bonne santé, fort et robuste si l'on se passe de viande. Pourquoi, dans ce cas, y a-t-il sur notre planète environ deux milliards de personnes qui ne mangent pas de viande? En Inde, par exemple, me disent mes recherches, des millions de personnes ne touchent jamais à la viande, se portent bien, sont en pleine forme physique et vivent jusqu'à quatre-vingt-dix ou cent ans.»

Le conférencier était maintenant franchement excédé. Il m'a répondu sèchement que nous n'étions pas en Inde mais au Canada. Je n'ai pas insisté. Je ne puis que le répéter: je suis persuadé qu'il n'est pas dans la nature de l'homme de manger des animaux morts. Selon l'hygiène naturelle, les protéines animales, loin d'être «supérieures» n'ont pour seul effet que d'accroître l'accumulation de toxines dans notre organisme.

Dans le cours de mes recherches, j'ai appris que le système digestif de l'homme n'est pas équipé de façon adéquate pour digérer les protéines animales extrêmement complexes alors que les protéines végétales sont digérées beaucoup plus facilement.

Une fois qu'elle est cuite d'une façon ou d'une autre, bouillie, grillée, cuite au four, etc., l'hygiène naturelle nous dit que la viande a perdu la totalité de ses principes nutritifs.

De plus, elle est remplie d'éléments putrides ainsi que de déchets métaboliques qui se sont accumulés dans les tissus de l'animal au moment de sa mort.

Le carnivore, le vrai, comme le lion, se nourrit de la viande crue de l'animal qu'il abat. Sa salive est acide paraît-il et se prête à la digestion des protéines animales. Son système digestif est conçu pour manger de la viande alors que le nôtre ne l'est pas. Son estomac sécrète dix fois plus d'acide chlorhydrique que le nôtre. Son intestin est court, permettant ainsi l'expulsion de la chair très rapidement avant qu'elle ne se putréfie, alors que le nôtre est long et conçu pour garder la nourriture pendant un long laps de temps; son foie peut éliminer dix à quinze fois plus d'acide urique que celui des humains. Et l'on sait que l'acide urique est une substance extrêmement dangereuse. Lorsque nous mangeons de la viande, elle dégage, me disent aussi mes lectures, une grande quantité d'acide urique dans notre système. Nous ne possédons pas, contrairement aux animaux carnivores, l'enzyme uricase pour décomposer cet acide. Il faut le répéter: de par son anatomie, l'homme n'est absolument pas équipé pour consommer de la viande.

Vous voulez avoir de belles et solides dents blanches? Mangez des protéines! Vous voulez avoir une jolie peau? Mangez des protéines! Vous voulez avoir une abondante chevelure? Mangez des protéines! Vous voulez avoir un corps musclé? Mangez des protéines! Vous voulez être svelte? Mangez des protéines! Et surtout vous voulez demeurer en bonne santé? Mangez des protéines! C'est le mythe des protéines. Ne serait-il pas temps, grand temps même, de démythifier un peu cet aspect de la question? Ne serait-il pas temps de se montrer raisonnable et un brin sensé et de dire exactement ce qu'il en est, et de donner à ce sujet l'éclairage qui lui convient? Mais commençons par le commencement, si vous le voulez bien.

Selon moi, on a exagéré énormément l'importance des protéines dans l'alimentation. Il n'est nullement nécessaire à mon avis d'ingurgiter des montagnes de protéines à chaque repas de la journée pour être en bonne santé. Les ali-

ments que le corps décompose le plus facilement sont les fruits et ceux qui, en quelque sorte, lui donnent le plus de travail, sont les protéines nous dit l'hygiène naturelle. Il est possible de trouver ailleurs que dans la viande d'excellentes sources de protéines.

Mais d'abord, qu'est-ce qu'une protéine? Tout simplement un ensemble de substances chimiques qui portent le nom d'acides aminés ou aminoacides. Ces acides aminés forment des maillons qui, une fois réunis, constituent une protéine. On dénombre vingt-deux acides aminés qui se combinent pour former toutes les protéines connues. Huit d'entre eux sont nommés acides aminés essentiels pour la simple raison que le corps est supposé ne pas pouvoir les synthétiser.

Voici le processus schématique du cycle: vous mangez un aliment protéique. Votre corps digère les protéines et les dégrade en acides aminés. Votre corps les réassemble de façon à pouvoir les utiliser. Les acides aminés essentiels sont les suivants: la lysine, la méthionine, la leucine, la thréonine, la valine, le tryptophane, l'isoleucine et la phénylalanine.

Selon certains, une protéine n'a aucune valeur si elle ne contient pas ces huits acides aminés essentiels. Et naturellement, selon eux toujours, il n'y a que trois aliments qui méritent l'étiquette de protéines complètes: les oeufs, les produits laitiers et les aliments carnés.

Il est curieux de noter en passant qu'environ deux milliards d'êtres humains qui habitent notre planète ne consomment pas ou presque pas d'oeufs, de produits laitiers ou d'aliments carnés. Et ils vivent, les malheureux! Et ce qui est encore plus curieux, c'est qu'ils sont, pour la plupart, en parfaite santé et ne connaissent ni maladies du coeur, ni diabète, ni goutte, ni arthrite, ni cancer, etc.

Les protéines complètes peuvent j'en suis sûr se trouver ailleurs que dans un énorme morceau de boeuf (lequel boeuf, notons-le également en passant, se nourrit exclusivement de plantes) qui coûte une petite fortune et que tout le monde ne peut se permettre d'acheter.

Pourquoi ne pas manger un plat de riz brun ou sauvage qui vous donnera environ cinq grammes de protéines? Il est vrai que ce riz ne contient pas deux acides aminés essentiels: l'isoleucine et la lysine. Est-ce à dire que vous ne devez pas manger ce riz? Bien sûr que non.

Certains voudraient — veulent! — nous faire manger de la viande et d'autres produits d'origine animale convaincus qu'ils sont de ce qui suit: 1. la seule façon d'obtenir tous les acides aminés essentiels est de manger de la viande; 2. la viande contient plus de protéines que les autres aliments; 3. vous devez manger de la viande tous les jours afin d'obtenir des protéines en nombre suffisant; 4. seule la viande contient des vitamines et des minéraux indispensables à l'organisme; 5. pour être bien nourris, mangez de la viande; et 6. la viande contient les «meilleures» protéines. Voilà, en gros, ce qu'on peut lire parfois dans les journaux, les livres, les revues et autres publications qui concernent la santé. C'est ce que nous avons tous appris. L'Évangile selon la viande rouge.

Fort de mes recherches, moi, je réponds:

1. vous pouvez obtenir les acides aminés essentiels et même ceux qui ne le sont pas en consommant des fruits et des légumes frais (carottes, bananes, choux de Bruxelles, choux-raves, choux verts ou rouges, choux-fleurs, courges, maïs, concombres, aubergines, petits pois, pommes de terre, patates douces, tomates, amandes, noix du Brésil, noisettes, noix de Grenoble, cacahuètes, etc.).

Je suis même persuadé que le règne végétal vous apporte une beaucoup plus grande quantité d'acides aminés directement utilisables par votre organisme que ceux qui sont contenus dans la viande;

2. la viande, à mon avis — c'est également celui du docteur Reuben — ne contient pas plus de protéines que les autres aliments: le soya et bon nombre d'arachides en contiennent davantage.

Il y a presque un milliard d'Hindous qui sont végétariens, qui se portent à merveille et chez lesquels les crises cardiaques, l'ostéoporose et l'obésité, entre autres maladies, sont à peu près inconnues. Du strict point de vue nutritionnel, la viande n'a rien de spécial sinon qu'elle a tendance à se putréfier si elle n'est pas réfrigérée. Les éléments nutritifs essentiels de meilleure qualité et bien moins chers peuvent se trouver ailleurs que dans la viande;

3. le docteur David Reuben, dans *An Open Letter to My Fellow Physicians*, dit que si vous voulez être malades, vous n'avez qu'à manger de la viande! Il précise que les viandes produisent des déchets dans l'organisme, tels que les corps puriques qui rendent dangereux l'abus de ces aliments. Les viandes de charcuterie, par exemple, renfermeraient ainsi toutes sortes d'éléments de qualité inférieure; de plus, elles contiendraient des produits chimiques comme le nitrate de potasse destiné à leur donner une couleur rose agréable, mais dont l'ingestion est extrêmement néfaste pour l'organisme. Il ne faut jamais oublier qu'avec les viandes, le phénomène de putréfaction ne tarde pas à se manifester. Enfin, en raison de sa haute teneur en corps gras, la viande est l'aliment idéal pour vous rendre obèse;

4. les «meilleures» protéines se trouvent ailleurs que dans la viande. Le boeuf dont vous faites vos délices puise ses protéines dans les plantes! Posez la question suivante à dix cuisiniers ou cuisinières: «Quel est l'aliment qui contient le plus grand nombre de protéines, une côtelette d'agneau ou des haricots de soya?» Tous les dix vous répondront que c'est la côtelette d'agneau. Ce qui est faux puisque, paraît-il, le pourcentage en protéines de ce morceau de viande est de 14,7 alors qu'il est de 34,1 pour le soya!

Le mythe des protéines! Pas facile à détruire, ce paroissien-là! L'aliment que vous mangez ne contient pas les huit sacro-saints acides aminés essentiels? Mangez-en un autre au même repas qui contient ceux qui sont absents du premier, et le tour est joué!

La leçon ici nous vient des Antilles, ces îles que je connais bien et où je vais passer quelques jours chaque hiver depuis des années, pour réchauffer mon corps transi par le long et rigoureux hiver canadien.

Outre les fruits frais qu'ils consomment en abondance, mes amis de la République Dominicaine, du Mexique ou de la Guadeloupe se nourrissent principalement de riz et de pois. Le riz ne contient pas d'isoleucine ni de lysine et dans les pois ne se trouve pas le tryptophane. Les Antillais mangent à la fois du riz et des pois qu'ils mélangent et obtiennent ainsi tous les acides aminés essentiels dont leurs corps ont besoin. Ce n'est pas plus compliqué que cela. Si les être humains ne pouvaient pas satisfaire leurs besoins en protéines à partir d'aliments simples et bon marché, il y a belle lurette que notre race serait éteinte.

La question qui se pose ensuite est de savoir quelle est la quantité de protéines dont nous avons besoin pour assurer le fonctionnement normal de notre corps.

Selon mes recherches, nous nous «surprotéinons!» Notre nourriture est trop riche en protéines! La plupart des gens attachent une si grande importance aux protéines qu'ils en consomment trop! L'hygiène naturelle affirme que l'être humain perd environ entre 23 et 26 grammes de protéines par jour. Elle démontre que l'homme consomme approximativement 70 grammes de protéines quotidiennement! Soit plus de deux fois la quantité nécessaire pour maintenir un parfait équilibre protéique.

Contrairement à ce que pensent un très grand nombre de personnes, cet excès protéique est, selon moi, extrêmement néfaste à l'organisme car, comme je l'ai déjà dit, tout aliment riche en protéines nécessite une grande dépense d'énergie pour sa digestion. Souvenez-vous que lorsque vous mangez de la viande, son transit gastro-intestinal est de l'ordre d'une cinquantaine d'heures! Il s'ensuivrait donc une diminution d'énergie précieuse pour assurer d'autres fonctions comme celle de l'élimination des déchets toxiques accumulés dans votre corps. De toute façon, vous perdez une

partie de cet excédent de protéines dans l'urine, ce qui me rappelle un peu ces gens qui se bourrent de vitamines C (et dépensent beaucoup d'argent) ne sachant pas qu'un certain seuil atteint, le reste d'acide ascorbique est éliminé dans l'urine.

Il faut savoir aussi que le corps humain recycle une bonne partie de ses déchets protéiques. Il n'existe presque pas de carence protéique dans notre société d'abondance.

Si vous mangez des fruits et des légumes frais, des noix et des graines oléagineuses, comme celles de tournesol par exemple, vous n'avez à vous faire aucun souci à mon avis, vous ne manquerez pas de protéines! Il est à noter que si les humains se font un souci monstre au sujet de l'apport protéique, nos amies les bêtes (en liberté) ne s'en font pas outre mesure et ne se posent pas tant de questions.

Le zèbre, la girafe, la gazelle et l'éléphant raisonnent un peu moins que l'homme et c'est tant mieux pour leur alimentation et leur santé. Leur façon de s'alimenter est d'une extrême simplicité. Et leur équilibre protéique est une merveille du genre. Si jamais vous allez un jour en Afrique et avez l'occasion de vous balader dans une réserve, n'offrez jamais du scotch, du gin ou du champagne à la gazelle, au lion ou à la girafe: ils vous feraient l'affront de refuser. Mais mon Dieu que ces animaux sont beaux, gracieux, élégants et en bonne santé.

Mais un doigt se lève dans l'assistance, celui d'un monsieur qui désire poser la question suivante: «Je travaille très dur physiquement tous les jours. N'ai-je pas droit à plus de protéines que ceux qui font un travail sédentaire?» Vous avez, cher monsieur, droit à ma sympathie et au respect que je porte à tous les travailleurs physiques, mais vous n'avez pas droit à un supplément de protéines. Mes recherches me disent que les protéines servent essentiellement à remplacer les enzymes, à reformer les cellules, à produire des anticorps ainsi qu'à alimenter les muqueuses, entre autres choses. Aucun de ces éléments n'est endommagé par le travail physique.

Il est nécessaire d'être répétitif: une surconsommation de protéines ne vous rendra pas plus beau ou belle, n'améliorera pas votre aspect physique, ne vous donnera pas de plus jolies dents, n'augmentera pas, madame, la dimension de votre poitrine, n'accroîtra pas, monsieur, vos prouesses sexuelles, ni n'aidera le jeune homme ou la jeune fille à réussir à leurs examens. Par contre, cet excédent de protéines pourrait mettre rudement à contribution vos reins qui devraient s'en débarrasser et l'éliminer dans l'urine.

Les Américains — ces grands enfants — qui ont le courage et le génie d'envoyer se promener leurs cosmonautes sur la lune, dépensent des millions de dollars chaque mois en poudres, crème, comprimés et autres boissons riches en protéines dont le facteur commun est l'inutilité et le prix exorbitant. Nutrition, que de folies les hommes ne commettent-ils pas en ton nom! Les enfants d'Amérique du Nord (mais la situation, comme je le disais au début du livre, n'est guère plus brillante dans les pays dits industrialisés, comme la France, l'Angleterre, l'Allemagne fédérale) sont alimentés de façon atroce pour ne pas dire dramatique.

Le gamin d'Algérie ou de Tunisie mange du pain grossier de blé entier, du fromage, du riz brun, parfois un oeuf, des fruits frais et des légumes, boit du lait de chèvre ou de chamelle.

Et l'enfant américain ou canadien, que mange-t-il lui, qui vit dans des pays autrement plus riches, plus avancés, plus «développés» que l'Algérie ou la Tunisie? Tout le monde au garde-à-vous et hissez les drapeaux devant les écoles! L'enfant de New York, de Boston, de Detroit ou d'ailleurs mange du «pain» qui ressemble davantage à une éponge qu'à du pain (et qui en a le goût aussi), un pain dépourvu de tout principe nutritif, qui se colle aux dents et aux gencives, ce qui fait la fortune de ces braves dentistes; il déjeune avec des aliments qui contiennent une énorme quantité de sucre blanc raffiné qui lui assurera plus tard un certain nombre de troubles cardiaques et qui lui donnera la chance non négligeable de porter un jour de superbes prothèses dentaires; des céréales qui contiennent aussi un déluge d'additifs alimentai-

res, c'est-à-dire de produits chimiques qui les empoisonnent lentement et sûrement. Il mange aussi bien sûr des oeufs, des pizzas, des saucisses, des frites, des hot-dogs, des hamburgers, des pâtes en conserve accompagnées de sauce également en conserve, des repas tout préparés et délicieusement surgelés.

Vive l'Amérique! Et vive notre belle jeunesse, déjà malade, déjà fragile à cause de cette alimentation industrielle, traitée, raffinée, artificielle, chimique.

Un souvenir, une anecdote maintenant. Il y a déjà longtemps de cela, je me trouvais dans une oasis du Sahara où, grâce à la généreuse et prestigieuse armée française, j'ai eu le bonheur de passer quelques mois. Ce séjour a été l'un des moments les plus heureux de mon service militaire en Algérie pendant les trop longues et trop cruelles années de guerre qui déchirèrent ce magnifique pays.

Quelques semaines après mon arrivée dans cette oasis, je fis la connaissance d'un garçon d'une quinzaine d'années, qui s'appelait Mohammed. Il m'avait demandé de lui donner des leçons de français car il voulait, quand il serait plus grand, devenir instituteur. Et comme à cette époque j'avais commencé moi-même à apprendre quelques rudiments d'arabe, il était entendu qu'il «m'enseignerait» des mots de cette langue. Toujours est-il que j'avais ainsi l'occasion de rencontrer tous les jours, à midi et le soir, mon cher Mohammed, un très gentil garçon, d'une politesse parfaite et au grand coeur.

Mais mon propos n'est pas de vous parler de mon séjour dans ce coin superbe du Sahara ni de ma vie militaire ni de l'immense tristesse qui s'est emparée de moi le jour où j'ai dû quitter ce lieu et dire adieu à ce jeune garçon algérien.

Mohammed se nourrissait exclusivement — il est vrai qu'il n'avait pas le choix, et c'est tant mieux! — de fruits (oranges, bananes, dattes, figues), de légumes, d'arachides, d'un peu de miel, de fromages de chèvre, de pain que sa mère

faisait elle-même et ne buvait que de l'eau pure d'un puits du désert ou du lait de chèvre.

Presque trente ans plus tard, je revois encore Mohammed, cet adolescent de quinze ans qui avait un corps superbe, merveilleusement musclé (il était toujours en mouvement), des dents parfaites et très blanches, une chevelure noire et abondante, une peau fine et cuivrée.

Depuis quinze ans, depuis sa naissance pour ainsi dire, Mohammed ne s'était nourri que de fruits, de légumes, d'arachides, de pain grossier et de fromage; il n'avait jamais bu que l'eau fraîche et limpide de ce puits du désert ou du lait des quelques chèvres que son père et sa mère possédaient. Mohammed ne se souciait pas de son équilibre protéique ou d'une suffisance de calcium, il était trop jeune pour cela et puis, de toute façon, ces questions de nutrition n'étaient pas à la mode en Algérie en ces temps-là. Mohammed s'alimentait de façon saine et naturelle. Mohammed se nourrissait un million de fois mieux que les enfants du riche Américain d'aujourd'hui.

Une fin d'après-midi, alors que le soleil déversait sur le sable chaud et doré ses dernières coulées de vermillon, je me trouvais assis, adossé à un dattier dont le vent du soir faisait doucement bruire les lourdes feuilles palmées, lorsque je vis soudain mon jeune ami dans le lointain qui arrivait en courant. La chose qui me frappa, je m'en souviens encore, fut, dans ce corps bien en mouvement, l'allure à la fois altière, coulée et souple de son ombre qui ressemblait à celle d'un animal, d'une antilope peut-être.

Mohammed m'avait dit un jour qu'il aimerait vivre à Paris. Je ne sais pas ce qu'il est advenu de lui. J'ose espérer qu'il est demeuré dans son oasis si belle, qu'il s'alimente toujours aussi sainement et simplement et qu'il court encore, en effleurant à peine le sable, au milieu des palmeraies dans le feu du soleil couchant.

Depuis presque le début de ce chapitre je ne crois pas avoir dit que du bien de la viande. Mais enfin, si vous tenez

à continuer d'en manger, c'est votre droit le plus absolu. Ce livre n'a pas pour but de vous convaincre de devenir végétarien! Les gens mangent de la viande pour la bonne et simple raison qu'ils aiment cet aliment. Ils ne devraient toutefois pas s'imaginer que la viande est nécessairement toujours bonne pour leur santé. Bien au contraire, la consommation de viandes peut la détériorer lentement s'il y a excès. Les animaux qui sont abattus aux fins de consommation ont été nourris d'aliments auxquels on a ajouté des produits chimiques, et des aliments engraissants artificiels.

Je redis que mon propos, tout au long de ce livre, n'est pas de vous dissuader de manger de la viande. Je ne puis m'empêcher tout de même de vous mettre en garde. Voilà cinq ans que j'ai cessé de manger complètement tout produit carné. À en croire certains, j'ai commis là une très grave faute nutritionnelle, je devrais même dire une faute mortelle (la suppression complète des protides animaux! Quelle hérésie!). Je m'exposais en outre, à les en croire, à une carence protidique, à une malnutrition protidique, etc. Enfin quoi, j'étais à peu près perdu.

Je ne me suis jamais aussi bien porté que depuis que j'ai cessé de manger de la viande. Je crois l'avoir déjà dit et à maintes reprises. Mais il me plaît de le répéter.

DANS LE DOMAINE DE LA NUTRITION, PERSONNE NE DÉTIENT L'APANAGE DES CONNAISSANCES.

Dans le monde de la science, nous avons tous accès aux mêmes faits et si nous étudions ces faits avec honnêteté, nous parvenons tous aux mêmes conclusions.

Quand d'aucuns déclarent que si l'on supprime presque totalement les liquides, SAUF CEUX FOURNIS PAR LES ALIMENTS, on commet une grave erreur, car si l'on boit peu on urine peu, et non l'inverse, je dis que ces personnes se trompent.

Depuis cinq ans, je ne pense pas avoir bu plus de l'équivalent de dix bouteilles d'eau et j'urine très normalement à cause de la grande quantité de fruits et de légumes frais que je consomme journellement, sans parler de leurs jus. Les jus de fruits frais contiennent les nutriments dont le corps a besoin. Le seul liquide qu'il est nécessaire de boire est celui qui provient des fruits et des légumes frais.

Il n'est pas nécessaire non plus d'avoir fait de longues études de nutrition pour savoir que le sucre blanc raffiné absorbé en grande quantité est néfaste.

LA CONNAISSANCE, LA VRAIE, APPARTIENT À TOUT LE MONDE. IL N'EXISTE PAS DE MONOPOLE DANS LA SCIENCE DE LA DIÉTÉTIQUE.

Je demeure persuadé que lorsque vous aurez achevé la lecture de ce livre, vous en saurez bien plus que vous n'en aviez jamais appris sur la gestion de votre santé. LA NOURRITURE EST VOTRE MEILLEURE MÉDECINE.

Tout ce qui a trait à la maladie ne m'intéresse pas. Seule la santé retient mon attention. L'hygiéniste ne se pose jamais la question: «Que dois-je faire si je tombe malade?» Il se demande seulement: «Comment dois-je faire pour rester en bonne santé?» Encore que l'hygiéniste sait ou doit savoir comment se maintenir en parfaite santé.

Je ne prétends pas détenir toute la vérité ni connaître toutes les réponses. **Je dis seulement qu'il existe des lois naturelles et qu'il faut les respecter. La santé est à ce prix, somme toute bien modeste.**

«L'homme qui est trop occupé pour prendre soin de sa santé est semblable au charpentier qui n'a pas le temps de prendre soin de ses outils.»

Cicéron

Chapitre dix

De l'extrême importance de manger des fruits frais

Le fruit: aliment-roi, aliment-vie, aliment-force. Il n'est pas un aliment au monde qui puisse vous être plus bénéfique que le fruit. Je ne parle évidemment pas des fruits congelés, des fruits en conserve ni des fruits cuits. Je parle des fruits frais. C'est le meilleur aliment que vous puissiez mettre dans votre bouche, le plus pur, le plus riche en vitamines et en minéraux et, dans le cas des avocats, des olives et des noix, noisettes, amandes, cacahuètes, noix du Brésil, etc., l'aliment le plus riche en protéines. Car, botaniquement, les noix sont cataloguées comme des fruits. Mais enfin, c'est surtout des fruits riches en eau dont je veux parler, comme le raisin, le melon, la pomme, la banane, la poire, la pêche, etc.

Le fruit est l'aliment le plus propre à assurer la détoxication de votre organisme, à le débarrasser des déchets toxiques dont il est encombré. Les gens, dans la grosse majorité, aiment les fruits. Je n'ai pas encore rencontré quelqu'un qui éprouve un certain dédain à leur égard.

Malheureusement, si la majorité des gens aiment les fruits, ils en mangent trop peu et ils les combinent très mal avec le reste de leur alimentation. L'un vous dit qu'il adore le melon mais qu'il ne peut le supporter, qu'il lui pèse horriblement après le repas; l'autre déclare qu'il aime les bananes, mais comme l'autre, qu'il les trouve passablement indigestes. L'absorption des fruits frais est directement liée à la combinaison des aliments. Si ces mêmes personnes mangeaient la banane ou le melon non pas à la fin du repas, comme dessert, mais bien avant ou bien après ce repas, elles ne ressentiraient aucun malaise d'ordre digestif. Les fruits ne doivent JAMAIS se manger à la fin du repas, mais toujours l'estomac vide.

La raison en est simple. Si vous mangez du melon, par exemple, après avoir mangé un plat de viande, des haricots secs, du fromage, du pain, etc., ces aliments restent bloqués dans l'estomac pendant au moins trois heures. Les deux ou trois tranches de melon que vous avez ingérées après ces aliments restent à leur tour bloquées dans l'estomac où elles fermentent et pourrissent avec le reste de ces aliments.

Tout d'abord, la combinaison du repas est désastreuse puisque la viande (protéines) a été mélangée à des haricots secs (farineux), du pain, du fromage, etc. Même si vous ne mangiez pas de fruits, vous pouvez être sûr que votre digestion serait longue et pénible. L'ingestion de fruits ne servira qu'à compliquer les choses.

C'est que les fruits, eux, ne subissent pratiquement pas de digestion (ingérés seuls s'entend); ce sont des aliments prédigérés. Ils ne stationnent qu'une vingtaine de minutes au plus dans l'estomac avant de parvenir dans l'intestin où ils déposeront leurs précieux nutriments, vitamines, minéraux, etc., puis seront évacués rapidement.

Notons en passant que les fruits sont les SEULS aliments qui ne nécessitent pour ainsi dire aucune dépense d'énergie pour leur digestion. Nous savons que la plus grande dépense d'énergie que puisse faire notre corps réside dans la digestion des aliments que nous ingérons. Par conséquent, le fait de manger des fruits a deux effets grandement bénéfiques pour vous: selon l'hygiène naturelle, ils nettoient votre corps et éliminent les résidus toxiques qui contribuent à l'obésité; ensuite, ils libèrent une énorme quantité d'énergie que vous pouvez utiliser pour vous livrer à d'autres activités. Votre corps est en mesure de fonctionner de la façon la plus efficace.

L'aliment le plus pur est le fruit. J'associe de plus le fruit à la lumière car de tous les aliments c'est lui qui, incontestablement, reçoit un flot continuel de lumière solaire. Les fruits fournissent à l'homme des principes nutritifs inégalés par les autres aliments.

Au chapitre précédent, je parlais des effets nocifs de la viande sur l'organisme humain. J'aimerais me livrer maintenant à une petite illustration concernant ces deux aliments.

Déposez dehors, sur une table, un morceau de viande et quelques fruits à côté, disons une banane, une pomme et une orange. Laissez-les à l'extérieur pendant quarante-huit heures. Faites cette expérience en été, à un moment de l'année où la température atteint environ 30°C (86°F). Les aliments sont exposés tantôt à l'ombre, tantôt au soleil selon l'heure du jour. Au bout de ce laps de temps, allez donc jeter un coup d'oeil à la table sur laquelle sont déposés les aliments. Le morceau de viande, surtout si c'est du porc, dégagera une odeur pestilentielle qui vous forcera à reculer. Elle sera en état de décomposition, de putréfaction. Il se peut même que les asticots parcourent cette viande putride. Un peu plus loin, regardons ce qui est arrivé aux fruits. La banane qui était plutôt verte au départ a mûri et les taches sombres qui apparaissent sur la peau indiquent qu'elle est mûre à point, que l'amidon s'est transformé en sucre: elle est prête à être savourée, délicieuse et parfumée à souhait. La pomme est peut-être légèrement talée, mais fort mangeable; quant à l'orange,

les deux jours qu'elle aura passés au grand air n'auront en rien altéré sa saveur ni son arôme.

Suprématie des fruits sur la viande. Les fruits, riches d'une eau remplie de minéraux et de vitamines qui purifient votre organisme et qui ne demandent aucun travail de digestion. La viande, qui une fois cuite, transite la bagatelle d'une trentaine d'heures dans l'appareil digestif où elle se décompose et se putréfie lentement.

Bien avant que Xavier Bichat, l'anatomiste et physiologiste français, eut prouvé par anatomie comparative que l'homme est naturellement frugivore, la race a enregistré ce fait d'un grand nombre de façons. Le mot même «frugal» se rapporte aux fruits.

J'ai lu que les Grecs se nourrissaient de plusieurs plats de fruits par jour et que les Romains consommaient des fruits frais qui provenaient de leurs vergers. Les Romains qui en avaient les moyens plantaient des arbres fruitiers au sommet de hautes tours et sur les terrasses de leurs maisons.

Ovide, le poète latin, nous parle de «l'Âge d'or où les hommes ne vivaient que de fruits, de baies et de noix». Au cours de cette période, paraît-il, le crime n'existait pas. Porphyre, le philosophe de l'école d'Alexandrie, qui a étudié avec un soin minutieux le sujet des régimes alimentaires nous dit que «les Grecs anciens se nourrissaient exclusivement des fruits que leur offrait la nature».

Les Gymnosophistes de l'Inde ne mangeaient que des fruits et des légumes verts. Leur religion leur imposait de ne consommer que des aliments mûris par le soleil et prêts à être mangés sans subir aucune préparation.

Les fruits sont riches en minéraux alcalins, vitamines et acides organiques. Ils possèdent d'excellents sucres, facilement digestibles et même souvent prédigérés ce qui fait que leur digestion ne requiert qu'une dépense minimale d'énergie. Les fruits à haute teneur en sucre sont supérieurs aux amidons. Même les bananes, réputées être de digestion dif-

ficile, constituent un aliment supérieur et sont facilement digérées quand elles sont mûres à point.

Les fruits sont, selon l'hygiène naturelle, excessivement riches en lévulose (sucre de fruit) qui est le sucre le plus nutritif qui soit. Il constitue l'amidon dans un état de complète digestion et se prête à une absorption et à une assimilation immédiates. La meilleure source de sucre pour l'homme provient des fruits comme le raisin, les dattes, les bananes, les figues, les poires, etc. Ces sucres possèdent des minéraux et des vitamines dans une proportion parfaite. Les fruits nous fournissent tous les nutriments dont notre organisme a besoin. Leurs hydrates de carbone ont la forme de sucres simples; leurs protéines sont des acides aminés et leurs corps gras ont la forme d'acides gras. Ces nutriments sont prêts à être absorbés et ne nécessitent pas, comme c'est le cas pour les autres aliments, de dépense d'énergie pour leur digestion.

Les fruits ne nécessitant pas de digestion enzymatique nous dit encore l'hygiène naturelle, certaines personnes éprouvent des difficultés à les digérer. Il faut noter ici que le fruit n'est nullement coupable de ces digestions laborieuses dont la cause ne peut être cherchée ailleurs que dans une mauvaise combinaison des aliments qui accompagnent les fruits que vous mangez.

Je dois redire ici — quitte à être insupportablement répétitif — que lorsque vous mangez des fruits à la fin d'un repas, ils sont bloqués dans l'estomac et attendent que se termine la digestion gastrique des autres aliments au lieu de s'acheminer directement dans l'intestin.

L'environnement chaud et humide de l'estomac se prête à la fermentation bactérienne des sucres contenus dans les fruits et c'est à partir de ce moment-là que les troubles digestifs commencent. Cela est particulièrement vrai dans le cas du melon. S'il est un fruit qui doit toujours être consommé seul, c'est bien le melon.

Il est des personnes qui se disent «allergiques» au melon. Les melons sont pourtant des fruits merveilleux, délicieux et

nutritifs, et leur digestion ne pose pas le moindre problème même à ceux qui digèrent plutôt difficilement. Toutes les variétés de melons sont riches en minéraux, vitamines, sucres et contiennent une eau très pure. Mais le melon doit toujours être consommé seul, non accompagné d'autres aliments, à l'exception d'autres fruits. C'est que le melon ne subit aucune digestion dans l'estomac et le peu de digestion qu'il nécessite a lieu dans l'intestin. Si vous le consommez seul, il ne reste dans l'estomac que quelques minutes et passe ensuite dans l'intestin. Mais si vous le mangez avec d'autres aliments qui requièrent un long séjour dans l'estomac (la viande notamment), le melon restera lui aussi dans l'estomac où il se décomposera très rapidement et s'ensuivront d'inévitables troubles digestifs.

Ne mangez jamais du melon à la fin d'un repas ni en même temps que d'autres aliments. Je répète qu'il est toujours permis de manger du melon avec d'autres fruits frais. C'est ce que je fais moi-même tous les matins depuis des années et je m'en suis toujours bien porté. Cette combinaison est à la fois permise et heureuse.

Les fruits doivent être mangés sous forme de repas, à l'exclusion de toute autre denrée alimentaire. On peut toutefois manger les fruits avec de la laitue et du céleri.

Depuis cinq ans, je me livre à de somptueux repas de fruits, le matin et à midi, et c'est toujours la même fête, à la fois gustative et nutritive. Le fruit, je le répète, est le meilleur aliment que vous puissiez mettre dans votre bouche. C'est aussi l'aliment qui, correctement consommé, vous fera perdre le plus rapidement les kilos superflus qui alourdissent — et n'embellissent pas — votre silhouette. Pour la simple raison que ces fruits, si riches en eau, sont les seuls aliments qui puissent nettoyer votre corps des toxines qui s'y sont accumulées. Le fruit est l'aliment le plus riche en eau.

Beaucoup de diététiciens et nutritionnistes ne cessent de répéter que nous devons boire de l'eau, beaucoup d'eau, y compris, si nous y tenons, l'eau du robinet de la cuisine qui contient un nombre impressionnant de produits chimiques.

Depuis cinq ans, j'ai dû boire l'équivalent de dix bouteilles d'eau distillée (en passant, la seule et unique eau que vous devriez boire si vous tenez absolument à boire de l'eau). Je n'ai jamais la bouche pâteuse; bien au contraire, elle est toujours fraîche. Je bois toute l'eau dont mon organisme a besoin en mangeant une grande quantité de fruits frais et en buvant des jus de fruits et de légumes frais. Cette eau — ce glucose en fait — est autrement meilleure, plus pure et plus riche en nutriments que l'eau morte du robinet ou que l'eau embouteillée.

Le fruit est l'aliment-roi, l'aliment-force, l'aliment-vie. Avant de découvrir les fruits, il y a cinq ans, je faisais comme tout le monde, c'est-à-dire qu'il m'arrivait parfois de manger une pomme, une orange ou une pêche à la fin du repas. À la fin duquel repas, je n'avais qu'une envie, celle de m'allonger sur un sofa, de me couler dans un fauteuil ou, à tout le moins, de rester assis sur une chaise. Je n'étais pas débordant d'énergie. Et les rares fois où je faisais une petite promenade dite digestive, ma vitesse de marche était à peu près comparable à celle de l'escargot. Manque d'énergie, lourdeurs, ballonnements, aigreurs d'estomac étaient mon lot quotidien. Et mes levers, le matin, étaient une perpétuelle tragédie.

Depuis que je mange des fruits en grande quantité, et jamais mélangés à d'autres aliments, je suis débordant d'enthousiasme, de mordant, de vitalité, d'ardeur. Le matin, je ne me lève pas du lit, à cinq heures, je m'en éjecte littéralement! Et je fonce sur le terrain de football voisin pour faire mon jogging de trente minutes. Quelle alacrité, quelle fougue, quel entrain depuis cinq ans! Et le plus extraordinaire, c'est que cette métamorphose n'a pas demandé bien longtemps. De fait, dès le premier jour où j'ai adopté cette consommation de fruits, ce regain incroyable de vitalité s'est manifesté. Et, en l'espace de quatre à cinq semaines, je suis passé de cent kilos à soixante-dix! Ma vie s'en est trouvée complètement transformée.

La clé du succès réside dans le conseil suivant: contrairement à ce qu'on nous serine depuis des lustres, ne prenez

pas de petit déjeuner copieux le matin avant de vous rendre au travail ou d'attaquer votre journée.

Au chapitre du petit déjeuner, on nous recommande de ne jamais quitter la maison ou l'appartement sans avoir mangé une tranche de viande froide pour les protéines, un yaourt nature pour le calcium, des oeufs, un jus d'agrumes pressé (pour les vitamines C, je suppose), une ou deux tartines de pain complet avec 10 g de beurre, du thé ou du café.

Je dis que c'est un assassinat, c'est un meurtre, c'est un enterrement de première classe. C'est la négation même sinon de la vraie nutrition, en tout cas de l'hygiène naturelle. Je me suis alimenté de la sorte pendant des années. Pendant des années, j'ai souffert d'obésité et pendant des années, je me suis littéralement «traîné» du lever au coucher. Ce n'est — ce sont là des choses qu'il faut sans cesse répéter — qu'à partir du moment où j'ai abandonné cette façon atroce de m'alimenter le matin (et aux autres heures de la journée) pour ne consommer que des fruits frais jusqu'à midi au moins, que j'ai recouvré la vitalité incroyable et merveilleuse de mes quinze ans!

Ce qui est d'autant plus grave c'est qu'on semble au courant des fameux cycles physiologiques ou circadiens auxquels j'ai consacré un court chapitre. On devrait par conséquent savoir que le fait de manger un tel petit déjeuner consomme une énorme quantité d'énergie, la digestion de tels aliments nécessitant une période de temps pouvant atteindre trois ou quatre heures.

Énergie = joie de vivre. Ce n'est pas en s'alimentant de la sorte au petit déjeuner que vous vous sentirez léger, en forme et plein d'énergie.

Très fréquemment, des gens me posent la question suivante: «Si vous ne mangez que des fruits le matin, vous devez avoir très faim vers dix heures, onze heures ou midi! Comment faites-vous pour tenir le coup jusqu'à midi?» Cette question, je le comprends, hante un peu l'esprit de ceux devant

qui je condamne sans appel cette hérésie suprême qu'est pour moi le copieux petit déjeuner.

D'abord, pour l'aspect pragmatique de la chose, je précise: je déteste avoir faim (je ne suis pas le seul dans ce cas!) et depuis cinq ans que je ne mange que des fruits le matin, je n'ai JAMAIS eu la moindre sensation de faim. C'est que les fruits, incomparablement plus que les autres aliments, fournissent au corps tous les nutriments dont il a besoin pour jouir du meilleur état de santé possible. AUCUN ALIMENT PRÉSENT SUR LA SURFACE DE NOTRE PLANÈTE N'EST SUPÉRIEUR, NUTRITIVEMENT PARLANT, AUX FRUITS.

Les fruits ne laissent aucun détritus, aucun débris toxique dans l'organisme, d'après l'hygiène naturelle. Bien au contraire, ils le nettoient et le purifient. Les fruits ne nécessitent pour ainsi dire aucun travail digestif. Le fruit est l'aliment le mieux équilibré pour fournir à l'homme les constituants de vie dont son corps a besoin.

Ces constituants sont les suivants: le glucose provenant des hydrates de carbone, les acides aminés, les minéraux, les acides gras et les vitamines. L'élément le plus important j'en suis convaincu, celui qu'il faut rechercher dans tout aliment, le plus vital, c'est le glucose, qui est en quelque sorte, le combustible du corps humain. Sans glucose, le corps ne peut pas fonctionner. C'est évidemment mon opinion et certains ne seront pas d'accord. Et le pourcentage de glucose présent dans les fruits est de 90 %! Le fruit a une composition parfaite, du point de vue des besoins du corps. Le fruit est à mes yeux l'aliment idéal!

Il faut toujours consommer les fruits frais, jamais ceux qui sont en conserve ou ceux qui ont été altérés, traités ou conditionnés d'une quelconque façon. Les fameuses compotes de pommes n'ont aucune valeur nutritive pour la bonne et simple raison que la cuisson détruit les principes nutritifs présents dans la pomme en son état naturel, c'est-à-dire fraîche. De plus, les fruits cuits sont acides et toxiques et n'ont aucune valeur nettoyante pour l'organisme. Je recommande à mes lecteurs de ne jamais consommer de fruits cuits.

La même remarque peut être faite à l'endroit des jus. Ils doivent toujours être frais. Buvez du jus frais de préférence aux jus de fruits industriels qui, outre la présence de certains additifs chimiques, sont acides. De plus, ils n'aident en rien la diminution de poids chez ceux qui désirent perdre quelques kilos superflus. Si vous tenez absolument à boire quelque chose, buvez des jus de fruits et de légumes frais (ne vous limitez pas, vous pouvez consommer autant de ces jus que vous le désirez) de préférence à tout autre liquide, à l'eau (sauf l'eau distillée, excellente), au café, au thé, aux boissons alcoolisées, ou aux mixtures du genre cola.

Aussi longtemps que votre estomac est vide, vous pouvez manger tous les fruits qui vous font envie, sans aucune retenue. Mon expérience me permet de vous dire ceci: laissez s'écouler une période d'une trentaine de minutes (une heure dans le cas des bananes, des dattes et des fruits secs) entre l'ingestion des fruits et celle d'autres aliments. Laissez s'écouler au moins deux heures après un repas se composant d'une salade ou de légumes verts; trois heures après un repas correctement combiné (sans viande); quatre heures après un repas correctement combiné (avec viande); et huit heures après tout repas où vous avez incorrectement combiné les aliments.

Que vous mangiez des oeufs et du bacon avec l'inévitable café ou que vous preniez du café au lait et des croissants ou encore des céréales mélangées à des fruits, je suis persuadé que ce type de petit déjeuner est un véritable désastre nutritionnel, une monumentale erreur diététique; c'est là mon opinion qui ne sera sans doute pas partagée par tous.

Mon état de santé s'est amélioré grandement le jour où j'ai cessé de festoyer après mon lever. Vous n'avez absolument pas besoin de manger avant de partir à votre travail. On ne nourrit jamais les chiens avant la chasse, pas plus que les chevaux avant une course. Les boxeurs ne s'alimentent pas avant de disputer un combat. Les athlètes ne prennent rien avant de participer à une épreuve.

Les aliments que vous ingérez au petit déjeuner ne vous fournissent de l'énergie qu'APRÈS avoir été digérés et assimilés. Ils livrent la dure bataille de la digestion au moment où vous avez besoin de toute l'énergie que requiert votre travail. Une digestion normale doit se faire dans le repos et la détente. La nourriture que vous ingérez n'est assimilée et distribuée à l'intérieur de votre corps qu'après une longue période de repos, le repos qu'apporte une bonne nuit de sommeil.

Nous ne faisons appel que trop peu souvent, pour ne pas dire jamais, au meilleur aliment que la nature nous offre: les fruits. Changez radicalement votre façon de vous alimenter en ce qui concerne au moins cette période comprise entre le lever et midi. Ne consommez que des fruits frais et des jus de fruits frais à votre petit déjeuner et ce jusqu'à midi, à l'exclusion de tout autre aliment. Souvenez-vous que la digestion des fruits ne demande qu'une dépense insignifiante d'énergie, car ils ne se digèrent pas dans l'estomac. Ils déposent directement dans l'intestin leurs précieux nutriments qui sont immédiatement absorbés et utilisés par le corps.

Vous remarquerez dès le premier jour une amélioration extraordinaire de votre état de santé et surtout le surplus d'énergie qui sera à votre disposition. Le fait demeure, attesté par des milliers et des milliers de personnes qui ont abandonné cette pratique déplorable du petit déjeuner copieux pour ne manger que des fruits frais et ne boire que des jus de fruits jusqu'à midi. Non seulement, vous vous sentirez incomparablement mieux, mais les kilos superflus fondront comme neige au doux soleil de mai. Si vous souffrez d'hypertension, votre tension reviendra probablement à la normale. Et Dieu que vous vous sentirez léger et plein d'énergie!

Mais n'oubliez pas: à partir du moment où vous mangez un autre aliment, attendez trois heures avant de consommer d'autres fruits. En d'autres mots, ne mangez des fruits (ou ne buvez des jus de fruits) que lorsque votre estomac est vide.

Je connais par ailleurs un certain nombre de personnes qui, sans adhérer complètement au programme de l'hygiène naturelle, s'astreignent à ne consommer que des fruits jusqu'à midi et en retirent d'immenses bénéfices. Il va de soi, cependant, que cet aspect du programme, si bienfaisant soit-il, ne représente qu'une partie seulement du mode de vie que l'on appelle l'hygiène naturelle. Nous verrons qu'il est d'autres exigences qu'il y a lieu d'observer si l'on désire ne jamais connaître la maladie et se maintenir dans une forme parfaite.

L'objection principale que quelques personnes formulent à l'endroit des fruits concerne l'effet grossissant que peuvent avoir ceux-ci quand ils sont consommés si librement et si généreusement. Les fruits ne peuvent avoir un effet négatif sur l'organisme que s'ils sont altérés d'une façon ou d'une autre (cuits, en conserve, etc.) ou consommés avec d'autres aliments ou immédiatement avant ou après un repas.

Lorsque vous mangez des fruits frais et que votre estomac est vide, ils ne peuvent selon moi avoir qu'un effet bénéfique pour vous et contribuer de façon spectaculaire à votre perte de poids. D'autres personnes hésitent à manger trop de fruits car elles pensent aux calories (ah! ces calories). Les calories ne peuvent avoir un effet pernicieux ou disons défavorable pour vous que si elles sont contenues dans des aliments qui sont traités, conditionnés, industrialisés, ou qui sont incorrectement combinés. Bien loin de contribuer à votre prise de poids, les calories de qualité supérieure contenues dans ces aliments si riches en eau que sont les fruits frais auront pour effet de vous faire maigrir.

Il y a cinq ans, avant ma découverte de l'hygiène naturelle, il m'arrivait parfois d'être un peu belliqueux, de m'emporter... Le fait d'être en parfaite santé vous apporte douceur, modération, quiétude, amour du prochain, beauté des sentiments qui vous habitent, patience, magnanimité, largeur d'esprit, tolérance... Je ne m'emporte plus vraiment que contre les personnes qui veulent à tout prix faire obstacle à l'hygiène naturelle, la contrecarrer, la briser, la brimer; je ne hausse le ton que contre ceux qui soutiennent l'idée du monopole de la santé des gens par les seuls médecins. La

liberté doit s'étendre au domaine de la santé. Jusqu'à présent hélas! les médecins ont quelquefois donné le mauvais exemple eux-mêmes. Personne sur la surface de notre planète, si riche, si puissant soit-il, n'est une exception aux lois de la vie. L'hygiène naturelle représente une façon globale de vivre.

J'ai déjà parlé de tout le bien que je pensais des calories mais sachant qu'elles sont la préoccupation essentielle de tous ceux qui désirent maigrir, il n'est peut-être pas superflu ni redondant d'en dire encore quelques mots afin d'apaiser les consciences coupables.

Les calories ne sont à mon avis rien de moins ni rien de plus qu'un mythe. Les multiples régimes amaigrissants fondés sur le nombre de calories ont tous connus des échecs retentissants, sans aucune exception[1]. ***On ne devrait JAMAIS décider de ce que l'on va manger en tenant compte des calories; c'est la pire chose que vous puissiez faire si vous désirez maigrir.***

Oubliez cette notion déplorable de calories et pensez surtout et seulement aux aliments de qualité supérieure que vous allez manger et qui sont les plus propres à accélérer votre diminution de poids.

Si, par exemple, on vous propose un petit déjeuner dont la teneur en calories s'élève à 200 et qui se compose de céréales industrielles d'une tranche de pain grillé et d'un morceau de fromage, et un autre petit déjeuner de 300 calories qui consiste en un verre de jus d'orange frais, une tranche de melon et une petite assiette de fraises fraîches, n'hésitez pas une seule seconde à jeter votre dévolu sur ce dernier, même s'il contient 100 calories de plus.

Le premier de ces petits déjeuners, malgré ses 100 calories de moins, ne servirait qu'à vous encrasser l'organisme, à vous priver d'une énergie précieuse et, loin de favoriser

1. Docteur Robert C. Atkins, *Diet Revolution*, New York, Bantam Books, 1977.

votre amaigrissement, n'aurait selon moi pour effet que de vous faire grossir.

L'autre petit déjeuner, par contre, grâce aux fruits frais, n'entraînera aucune fermentation ou putréfaction, et passera très rapidement de votre estomac à l'intestin où les fruits déposeront leurs principes nutritifs. Le fait de manger une grande quantité de fruits frais entraînera facilement un apport de calories, mais vous maigrirez et vous vous sentirez incomparablement mieux!

Le fait de ne consommer que des aliments peu élevés en calories ou plutôt, et plus justement, le fait de compter sans cesse vos calories ne vous apportera pas de résultats positifs, n'améliorera pas votre état de santé ni ne vous fera perdre du poids, car ces calories proviennent d'aliments qui sont dénaturés, souvent industrialisés, toxiques, mal combinés et qui obstruent plus qu'ils ne nettoient.

On ne compte jamais les calories lorsqu'on embrasse l'hygiène naturelle. Il est recommandé de ne manger que des fruits le matin de façon à assurer le fonctionnement maximal des cycles physiologiques, qui seul vous permettra de perdre du poids, de recouvrer une belle vitalité et de vous sentir en pleine forme physique et mentale. Revoyons une fois de plus et très brièvement en quoi consistent ces cycles.

Le cycle n° 1 est celui de l'élimination. Il commence à 4 h du matin et se termine à midi. Vous ne devez que manger des fruits frais et boire des jus de fruits pendant ce laps de temps. En vertu de l'hygiène naturelle, tout autre aliment ingéré ne peut que contrarier ce cycle d'élimination et empêcher votre perte de poids sans parler d'autres effets négatifs. *Si vous êtes de ceux qui «adorez» votre tasse de café, je vous implore de ne la boire qu'après midi, pas avant. Souvenez-vous: l'élimination est de loin le cycle le plus important!*

Le cycle n° 2 est celui de l'ingestion. Il commence à midi et prend fin à 20 h. La prise d'aliments est permise à partir de midi. Mais ne vous jetez pas sur n'importe quoi et surtout

n'oubliez jamais de combiner correctement vos aliments! Mangez de façon à ne pas dilapider votre énergie, et seule une combinaison correcte des aliments vous permettra d'atteindre cet objectif.

Le cycle n° 3 est celui de l'assimilation. Il débute à 20 h et s'achève à 4 h du matin. Vous avez ingéré les aliments de votre choix dans le respect d'une combinaison correcte. Laissez donc maintenant votre corps extraire, absorber et utiliser les nutriments présents dans ces aliments. L'absorption ne commence que lorsque la nourriture ingérée pénètre dans les intestins. Si vous avez respecté la combinaison de ces aliments, ceux-ci ne séjourneront selon l'hygiène naturelle qu'environ trois heures dans votre estomac. Si ce n'est pas le cas, ils y demeureront de huit à douze heures!

Prenez votre repas du soir de façon à ce que les aliments aient quitté votre estomac au moment du coucher. Une bonne nuit de sommeil permettra à votre corps de terminer le cycle d'assimilation avant qu'il n'entre de nouveau dans la phase d'élimination, c'est-à-dire vers 4 h du matin.

J'aimerais maintenant passer rapidement en revue les principaux fruits que nous avons le plus souvent l'occasion de consommer. Cette liste est loin d'être exhaustive car tous les fruits frais, sans exception aucune, sont délicieux et nutritifs.

Je vous encourage à sortir des sentiers battus et à découvrir ceux que vous n'avez pas encore eu la curiosité d'essayer. Naturellement, il faut tenir compte du lieu et du climat où vous vous trouvez. Il est certains pays plus privilégiés que d'autres à cet égard, mais de nos jours et grâce aux moyens de transport par avion, il est presque partout possible de bénéficier d'un assez large éventail de fruits frais aux coloris retentissants, à l'arôme subtil et au goût enchanteur. L'homme, cet archétype de frugivore, n'a que l'embarras du choix et c'est tant mieux. Que la fête commence!

LES POMMES — Pauvres en vitamine C, elles contiennent peu de vitamines du groupe B. Elles sont riches en calcium,

phosphore, fer et magnésium. C'est un fruit excellent pour fortifier les os et les dents et empêcher l'apparition de caries. Il existe une grande variété de pommes, toutes délicieuses et on peut les obtenir tout au long de l'année.

LES AVOCATS — Ils sont assez riches en protéines. En raison de leur haute teneur en gras, il ne faut pas les manger avec des fruits riches en sucre, mais plutôt avec des fruits acides. Ne pas les consommer non plus avec des noix. Ils contiennent peu d'hydrates de carbone. Leur huile est extrêmement digeste. Les avocats possèdent les minéraux suivants: calcium, potassium, magnésium, sodium, fer, manganèse et cuivre. Ils sont riches en thiamine (B_1), riboflavine (Bz ou G) et sont une honnête source de vitamines A et C. L'avocat ne nécessite aucune préparation, mais il y a lieu de le manger lorsqu'il est bien mûr, plutôt mou au toucher.

LES BANANES — Fruit tropical par excellence, c'est un aliment merveilleux, d'une grande richesse nutritive. La banane contient peu de protéines, un nombre assez élevé d'hydrates de carbone. Minéraux: très riche en potassium, sodium et fer. Ne JAMAIS manger une banane qui n'est pas complètement mûre; l'amidon doit être transformé en sucre. Attendre que des taches sombres apparaissent sur la peau. Elle est alors mûre à point et extrêmement digeste. De fait, elle est presque prédigérée. Les bananes sont riches en vitamines A, B et C et contiennent une honnête quantité de vitamine D mais une faible quantité de vitamine E. Les bananes constituent un excellent aliment pour les enfants, au lieu de la pacotille alimentaire que sont le chocolat, les biscuits, les bonbons, gâteaux, etc. Elles leur fournissent le sucre dont ils ont besoin dans une forme facilement assimilée. Encore une fois, ne choisir que des bananes complètement mûres.

LES CERISES — Plus de deux cents variétés! C'est un fruit excellent, rafraîchissant et nutritif qui est riche en sucre, en minéraux et en vitamines. Bienheureux ceux et celles qui vivent près d'une cerisaie. Les matins de juin, faites donc une ventrée de cerises, vous vous régalerez et ferez le plein d'énergie. Un petit déjeuner de cerises bien fermes, vermeil-

les à souhait, craquantes, juteuses, fruitées, sucrées, vaudra un million de fois et davantage l'abominable bol de café au lait!

LES DATTES — Ces fruits sucrés à la robe d'or foncé sont une source incomparable de sucre simple. Ils sont plus riches en protéines que la plupart des fruits, plus riches même que le lait maternel et relativement élevés en minéraux.

LES FIGUES — Princesse des fruits à haute teneur en sucre, la figue contient des minéraux qui ressemblent de près à ceux du lait maternel. Une source merveilleuse de vitamines.

LES RAISINS — Si la figue est la princesse des fruits, le raisin en est incontestablement le roi. Il est riche en fer, en sucre et en vitamines. La valeur nutritive et nettoyante du raisin est inégalée.

LES MANGUES — Superbes fruits tropicaux à chair jaune, très parfumés. Les plus belles et les plus savoureuses nous viennent d'Amérique centrale. Un fruit vraiment délicieux et au goût légèrement poivré. Riche en diverses vitamines.

LES MELONS — Il en existe plusieurs variétés. Le cantaloup et le melon d'eau ou pastèque sont populaires en Amérique du Nord et aussi en France. Toutes les variétés de melons sont riches en minéraux, vitamines et sucres. À la seule exception d'autres fruits, il est déconseillé de manger du melon avec d'autres aliments.

LES ORANGES — L'orange est riche en sels alcalins. C'est un fruit superbe, à l'odeur agréable, au goût délicieux. Je ne connais personne qui n'aime pas les oranges. Le fruit de la jeunesse par excellence car on dit que sa consommation prolonge la jeunesse! Exerce un grand pouvoir nettoyant pour l'organisme et je conseille par conséquent d'en manger plusieurs par jour. L'orange contient plus de sucre que la plupart des autres agrumes. Ce que je viens de dire de l'orange est également valable pour le pamplemousse, le citron, la mandarine, la clémentine et même l'ananas.

LES PAPAYES — Magnifiques et délicieux fruits des Antilles dont je me délecte à chacun de mes séjours dans ces îles enchanteresses. Ce fruit contient en abondance quatre vitamines importantes: A, B, C et D. Étant donné qu'il contient l'enzyme papaïne, ce fruit ne doit jamais être mangé avec des aliments protéiques. L'estomac n'a pas à avoir recours à des enzymes digestives extérieures dans le seul but d'éliminer la cause de troubles digestifs. Dégustez ce fruit divin seul ou bien avec d'autres fruits.

LES PÊCHES — Autres fruits merveilleux dont beaucoup de gens se délectent, à juste titre. Elles contiennent peu de gras et de protéines, mais sont riches en sucre et en vitamines. Parmi les minéraux présents dans la pêche, citons les sodium, le potassium et le calcium.

LES POIRES — Cousines germaines, botaniquement, de la pomme, elles en offrent une composition identique mais elles contiennent plus de sucre et moins d'acide malique. Elles sont peu riches en vitamine A. On note de nombreuses variétés de poires, toutes délicieuses.

LES PRUNES — Riches en sucre, minéraux et vitamines.

LES TOMATES — Légumes ou fruits, peu importe! De fait, les tomates sont des fruits et se comparent aux oranges pour ce qui est des vitamines et des éléments alcalins. C'est un fruit incomparable qui a de nombreuses qualités nutritives. Les tomates sont riches en vitamine A. Je recommande d'en manger en grandes quantités, mais jamais cuites ni en conserve. Il importe de les consommer toujours fraîches, car cuites, elles sont extrêmement acides.

La très grande valeur nutritive des fruits frais est hors de question. Si vous ajoutez aux fruits des légumes verts et des noix, vous avez là le meilleur et le plus sain régime alimentaire qui soit. Malgré mon amour extrême des fruits, je suis le premier à reconnaître qu'il ne serait guère possible de ne s'alimenter que de fruits, étant donné que ceux-ci contiennent très peu de protéines (à l'exception toutefois des avocats et des olives). Mais puisque notre façon de nous alimenter

est démesurément riche en protéines, leur effet ne peut être que bénéfique car ils ont un pouvoir nettoyant unique et permettent, seuls, d'éliminer les débris toxiques accumulés dans notre organisme.

Voilà cinq ans maintenant que mon régime alimentaire quotidien se compose essentiellement de fruits frais, de légumes verts, de leurs jus, de toutes sortes de noix (noix, noisettes, amandes, noix du Brésil, cacahuètes, pécanes, cajous, graines de pomme de pins, macadamias, pistaches, etc.). Voilà cinq ans que je me porte à merveille. Voilà cinq ans que je me maintiens au même poids. Voilà cinq ans que ma tension artérielle est normale. Voilà cinq ans aussi que j'ai repris l'exercice physique et que je cours comme un lapin tous les jours aux aurores, sans parler d'une heure ou deux de tennis en plein air pendant la belle saison. Voilà cinq ans que je vis pleinement en m'alimentant de la sorte.

Mon ami nutritionniste dit que cette façon de s'alimenter est gravement déséquilibrée, trop restrictive puisqu'elle interdit la consommation de tous les produits d'origine animale. Il dit encore que la suppression des protides animaux, même lorsque ceux-ci sont remplacés par des protides végétaux, aboutit très souvent à une carence protidique. Cette alimentation, paraît-il, est déséquilibrée et favorise la malnutrition protidique.

Je lui pose les questions suivantes: si cette façon de s'alimenter, fondée sur les fruits frais, les légumes verts, leurs jus, les noix et les graines, était si gravement déséquilibrée, pourquoi suis-je alors en parfaite santé, en parfaite condition physique et mentale après cinq ans d'un tel régime? Pourquoi étais-je souvent malade, fatigué, las, sans énergie auparavant et pourquoi ne le suis-je plus aujourd'hui? Pourquoi souffrais-je d'hypertension auparavant et pourquoi ma tension est-elle parfaite aujourd'hui? Pourquoi dormais-je mal avant et superbement aujourd'hui? Pourquoi avais-je souvent des rhumes auparavant et plus du tout aujourd'hui? Ce qui est vrai pour moi l'est aussi pour des milliers et des milliers d'hygiénistes de par le monde. La parole, en vérité, est au nutritionniste.

Il existe des lois naturelles, biologiques, physiologiques que l'homme ne peut bafouer sans impunité. Le nutritionniste qui déplore que l'homme ait perdu complètement l'instinct animal et qui ne cesse de répéter qu'il faut absolument varier souvent ses menus, puiser à de nombreuses sources alimentaires, qui dit qu'en matière d'alimentation il faut fuir la monotonie, ce nutritionniste commet à mon avis une énorme contradiction dont je m'étonne qu'elle lui ait échappée.

L'animal, justement, ne puise pas à plusieurs sources alimentaires et il ne varie pas constamment ses menus. Le zèbre, la girafe, l'éléphant, le lion, etc., mangent toujours la même chose et s'en portent le mieux du monde. Ces animaux en liberté n'éprouvent pas le besoin de «diversifier» leur nourriture. Ils s'en tiennent à un type d'aliments parfaitement adapté à leur constitution physiologique et biologique. Allez donc proposer une magnifique tarte aux abricots et une coupe ou deux de champagne au lion qui a dévoré sa ration de zèbre et vous verrez ce qu'il vous répondra. Et ce lion se porte le mieux du monde, ne souffre pas de diabète, de cancer ni de maladies cardio-vasculaires. Il y voit parfaitement et n'a pas de fausses dents (surtout ne vous approchez pas trop de lui pour vérifier ce dernier fait). Le lion respecte, dans sa savane natale, les lois naturelles de la vie.

Depuis peu, on voudrait nous persuader de manger moins de viande de boucherie — ce qui est fort louable — et de manger plus de poisson. Selon certains, la mortalité ayant pour cause les maladies cardio-vasculaires pourrait être réduite de 50 % si les gens mangeaient au moins 30 g de poisson par jour. Le poisson protège le coeur et sa consommation entraîne paraît-il une perte de poids certaine. Enfin, il semble que «le peuple inuit, peuple privilégié, soit protégé par sa nourriture presque exclusivement marine». Tout cela est bien joli, bien émouvant et poétique, mais j'ai le regret de dire que je crois que c'est faux.

D'abord, je ne vois guère en quoi le peuple inuit serait privilégié, lui qui vit dans des conditions climatiques proprement épouvantables, dans des régions où la température,

lorsqu'il fait plutôt doux, oscille entre −30°C et −40°C (−22°F et −40°F). Si j'avais le choix, je préférerais vivre en Guadeloupe.

Il est parfaitement vrai que les Inuit se nourrissent de produits de la mer pour la bonne et simple raison qu'il y a dans ces contrées d'Extrême-Nord une pénurie permanente de végétaux. Ces braves Inuit n'ont pas le choix. Mais il ne faut pas oublier qu'ils mangent aussi et, en grande quantité, de la viande (gibier à poil et à plumes). Il paraîtrait que le pourcentage d'Inuit souffrant de maladies cardio-vasculaires est extrêmement élevé! Loin d'être protégé par sa nourriture, je crois que ce peuple est, au contraire, victime de nombreuses et cruelles maladies. Et comment pourrait-il en être autrement avec une telle alimentation se composant presque exclusivement de viande et de poisson? Une alimentation bien trop riche en protides, en lipides et en acides gras saturés qui ne peut qu'aboutir à des maladies graves. Les Inuit limitent, paraît-il, les dégâts en recourant aux quelques rares végétaux qui leur sont offerts dans ces régions glacées: le pissenlit, l'oseille, les algues marines.

Je parle souvent, et avec une exaltation bien justifiée, des fruits frais. Mais si vous voulez être en bonne santé et ne jamais aller agiter la sonnette de votre médecin, il est absolument indispensable, essentiel, que vous consommiez énormément de légumes verts frais. Ils sont nombreux, délicieux et tous possèdent de merveilleux principes nutritifs.

Je ne parlerai, pour conclure ce chapitre, que de la salade. Manger une salade à chacun de vos repas est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous maintenir dans une forme optimale. Il ne faut jamais oublier que la nature offre ses produits dans un état d'équilibre physiologique parfait; lorsque nous les consommons tels quels, ils ne sont jamais source de troubles quelconques.

Ces ennuis nutritionnels ne commencent que lorsque nous prélevons des parties de ces produits. Par exemple, le sucre blanc raffiné consommé en grande quantité et de façon coutumière, est un poison générateur de maladies graves et

nombreuses, ce qui n'est pas le cas de la canne à sucre ni de la betterave sucrière. Nous consommons trop souvent des produits artificiels, complètement déséquilibrés et auxquels manquent de nombreux éléments nutritifs.

Efforcez-vous de ne consommer que des produits entiers, non traités, non conditionnés, non raffinés et crus toutes les fois que cela est possible.

Mangez une salade avec chaque aliment protéique. Et quand je parle de salade, je ne veux pas dire une salade de crevettes, de thon, de crabe ou de pommes de terre noyées de mayonnaise. Une grosse salade verte, voilà ce dont je veux parler. Vous pouvez y ajouter, si le coeur vous en dit, du céleri, du concombre, du poivron doux ou des tomates. Un brin d'ail (le Marseillais que je suis ne pourrait s'en passer!) et un léger filet d'huile d'olive pure et rien de plus. Jamais de sel, de poivre, d'anchois, d'oignons, de mayonnaise ni de ces mixtures infectes qui abondent sur les rayons de votre supermarché et qui regorgent de produits chimiques.

Votre salade, ou mieux, vos deux salades quotidiennes, vous procureront votre ration de minéraux et de vitamines. La salade — dont le radical «sal» veut dire sel en latin — abonde justement en sels minéraux dans une forme immédiatement assimilée. Je vous recommande des salades aux larges feuilles d'un joli vert foncé, c'est là, nous dit l'hygiène naturelle, que se trouvent ces sels organiques, les vitamines et de minuscules quantités de protéines de très haute valeur biologique. La salade est aussi la meilleure source de chlorophylle, une substance organique complexe essentielle à la nutrition humaine.

Je ne mange qu'une salade par jour, au repas du soir, étant donné que je consomme une grande quantité de fruits et de légumes frais pendant la journée. Mais à tous ceux qui font une grande consommation de viande et de légumes secs, je recommande vivement de manger deux grosses salades vertes par jour. Il n'est pas suffisant de n'avoir qu'une salade

ou deux par semaine, à moins de consommer journellement une quantité suffisante de légumes verts et de fruits frais.

Il arrive que les salades servies dans certains restaurants soient déjà mélangées à une sorte de sauce ou de vinaigrette nuisible à votre santé. L'on trouve maintenant sur le marché des salades obtenues grâce à la culture hydroponique et qui n'ont pas été traitées au sulfite ni au moyen d'autres produits chimiques, extrêmement néfastes pour la santé.

On m'a assuré que le contenu minéral des salades cultivées de cette façon est identique à celui des salades qui poussent dans le sol, et qui elles, sont traitées chimiquement. Pour ma part, je trouve ces salades hydroponiques excellentes.

La salade, riche en cellulose et en eau, favorisera le transit intestinal. Ne coupez jamais, comme le font beaucoup de gens, les feuilles de salades en petits morceaux. C'est une grave erreur, car dans ce cas, la valeur nutritive de la salade est grandement diminuée par oxydation.

Évitez, je l'ai dit, de parcelliser un produit alimentaire, qu'il s'agisse des fruits ou des légumes verts. Par exemple, ne coupez pas votre tomate en tranches, car alors la vitamine C est détruite par oxydation et l'on peut dire la même chose d'une laitue quand elle est déchiquetée, ce que font, hélas, de nombreuses personnes.

N'ajoutez pas trente-six légumes verts à votre salade. Préparez-la simplement en y ajoutant des tomates, du céleri, un peu de poivron vert et du concombre, c'est amplement suffisant. De toute façon, il vous est loisible de modifier à votre gré la composition de vos salades qui vous apporteront toutes ample moisson de vitamines et de minéraux, bénéfiques à votre organisme.

Veillez enfin à ce que vos enfants mangent tous les jours un peu — et même beaucoup! — de salade et d'autres légumes verts. Encouragez-les à se préparer eux-mêmes — dès qu'ils ont l'âge de le faire — de grands verres de jus de fruits ou de légumes frais. En leur donnant très tôt cette bonne habi-

tude, ils apprendront ainsi à soigner leur corps, à préserver leur santé et ils éviteront d'eux-mêmes ces abominations que sont le chocolat, les bonbons, les gommes à mâcher, les biscuits, les boissons gazeuses, etc.

Notre régime alimentaire doit être riche en légumes verts: en nutrition, c'est une règle qu'il convient de ne jamais oublier.

«Si nous laissons la nature procéder d'elle-même, elle se remet tout doucement du désordre dans lequel elle est tombée. C'est notre anxiété, notre impatience qui gâche tout; et presque tous les hommes meurent de leurs remèdes et non de leurs maladies.»

Molière

Chapitre onze

Requiem pour les vitamines synthétiques

Au départ, les ouvrages disent des choses très vraies et fort sensées au sujet des vitamines. On nous dit, par exemple, que les vitamines sont des substances indispensables qui servent à catalyser certains métabolismes de l'organisme, c'est-à-dire à permettre l'assimilation de certains aliments; que la plupart des vitamines ne peuvent pas être synthétisées par l'organisme et qu'elles doivent par conséquent être fournies par l'alimentation. Ce qui est très vrai. On nous rappelle qu'il existe des vitamines liposolubles (solubles dans les graisses), comme les vitamines A, D, E et K; et puis des vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau), comme la vitamine C et celles du groupe B. On a raison de dire que les vitamines ne sont ni des fortifiants ni des remontants. Et on a encore plus raison de dire qu'il n'existe que très rarement des carences en vitamines dans les pays industrialisés.

Et puis, c'est le grand déraillement, l'énorme contradiction, la superbe galéjade, la magnifique carabistouille comme diraient mes amis belges.

«L'alimentation végétarienne dépourvue de viande, d'oeufs, de poissons et de laitages entraîne des carences vitaminiques multiples.» De quoi se nourrit presque exclusivement un végétarien? De fruits et de légumes verts et secs.

Alors, pourquoi nous dire ensuite que la vitamine A se trouve dans les céleris, les épinards, la laitue, les carottes, etc.? Que les vitamines D et E se trouvent dans les bananes, la salade, etc.? Que la vitamine C, on la trouve en abondance dans les fruits et les légumes frais? Que bon nombre de vitamines du groupe B se trouvent dans le germe de blé, le maïs, les épinards, etc.?

Il n'est nullement nécessaire de se gaver de viande, de produits laitiers, d'oeufs, de poisson pour absorber toutes les vitamines dont le corps a besoin. Elles se trouvent en abondance dans les fruits frais, les légumes frais et secs, les noix, les graines, etc., et non dans les boîtes de conserve.

Prenons l'exemple de la vitamine C si nécessaire, si indispensable à l'organisme et dont la carence cause l'apparition du scorbut. Elle est très abondante dans les fruits frais, surtout les agrumes et dans certains légumes verts comme les choux, le cresson, les épinards, le persil, etc.

Si l'on consomme suffisamment de fruits et de légumes frais, de noix de toutes sortes, il n'est d'après moi absolument pas nécessaire d'avaler des vitamines synthétiques. L'espèce humaine s'est passée de ces vitamines pendant des siècles et elle ne s'en est pas plus mal portée.

Mon lecteur voudra bien me pardonner si je reviens, une fois de plus, à mon exemple personnel. Il y a un peu plus de cinq ans — avant de découvrir l'hygiène naturelle — je prenais moi-même un assez grand nombre de ces suppléments. Loin de me sentir mieux, j'étais affligé de nombreux rhumes et je ne pouvais passer un hiver sans avoir au moins

une grippe carabinée. Depuis que j'ai radicalement changé ma façon de m'alimenter — et mon mode de vie — et que je n'absorbe plus une seule de ces vitamines, je n'ai pas eu l'ombre d'un rhume ni d'une grippe!

Il n'est pas mauvais de le répéter: la santé ne se trouve pas, ne s'est jamais trouvée et ne se trouvera jamais dans les pharmacies ni dans les laboratoires de chimistes. Il faut aller la chercher dans les vergers, dans les jardins potagers et dans un mode de vie naturel et sain. Vous pouvez bien consommer des tonnes de vitamines synthétiques, si vous ne vous alimentez pas sainement, si vous fumez, ne faites pas d'exercice physique, ne dormez pas assez, ne vous reposez pas assez, vous ne pouvez pas espérer être en bonne santé. C'est aussi simple que cela.

Toutes les vitamines, tous les minéraux dont l'organisme a besoin sont présents dans les fruits et les légumes, en quantités plus que suffisantes. Après le mythe de la viande (protéines), nous sommes en train de vivre, depuis quelques années, le mythe des vitamines synthétiques. Un mythe qui nous coûte cher (en argent) et qui, loin de rehausser notre état de santé, contribue probablement à l'affecter négativement.

L'autre jour, je me trouvais sur le coup de midi dans mon magasin d'aliments naturels pour y déguster mon jus de carottes frais quotidien et y faire provision de quelques sortes de noix. Au moment de passer à la caisse, un drôle de spectacle s'est offert à mes yeux ahuris: un monsieur d'une cinquantaine d'années, plutôt rondouillard, le crâne chauve, le visage à la peau marbrée, était en train de déposer sur le comptoir une myriade de flacons de verre contenant des vitamines de toutes sortes et de toutes couleurs qu'il extirpait, un par un, de son panier métallique. Le comptoir en était littéralement recouvert! Je lui ai simplement demandé s'il allait engloutir tout ça, et il m'a répondu que oui, que ces vitamines étaient excellentes pour sa santé et qu'il ne s'en passerait pour rien au monde! Que du reste il lisait régulièrement de nombreuses revues dans lesquelles il était recommandé de prendre tous les jours un grand nombre de vitamines. Puis

il a sorti son portefeuille et en a extirpé un certain nombre de billets de vingt dollars. Un homme heureux, assurément. Un homme en mauvaise santé aussi, son physique le montrait bien. Et puis aussi sans doute un homme extrêmement crédule et naïf.

Le régime alimentaire que je préconise de suivre (mais c'est plutôt un autre mode de vie que je préconise, comme nous aurons un peu plus l'occasion de le constater au fil des pages qui vont suivre), riche en fruits et en légumes frais suffit plus qu'amplement aux besoins vitaminiques de votre organisme. Et ces vitamines sont de la forme la plus pure et la plus aisément absorbable. Aucun autre aliment au monde n'égale la qualité nutritive des fruits et des légumes. Aucun. N'est naturel que ce que la nature produit. Un produit confectionné dans un laboratoire est un produit chimique. La vitamine C ne se trouve pas uniquement dans une pilule de pharmacie ou de magasin naturiste. Elle se trouve dans une orange, un citron ou un poivron frais. Il en est ainsi de tous les types de vitamines.

Votre organisme n'utilise efficacement que les vitamines et les minéraux qui font partie intégrante des aliments que vous consommez. Une fois enlevées et isolées de ces aliments, une fois synthétisées, les vitamines perdent à mon avis toute leur valeur. Ce que nous voulons avant tout, c'est débarrasser notre corps des toxines qui l'encombrent!

Qui plus est, il en est des vitamines comme du calcium et des protéines: rien ne sert de dépasser la dose permise, la dose raisonnable. Tout excès vitaminique contribue à l'accumulation de toxines dans le corps et vous prive d'une grande partie de votre précieuse énergie dans la mesure où votre organisme s'efforce de les éliminer, processus qui cause un travail supplémentaire au foie et aux reins. La santé, il faut aller la chercher chez votre fruitier, chez votre vendeur de légumes frais et non pas dans un laboratoire de vitamines. Une autre règle d'or de l'hygiène naturelle.

Il faut le redire: toute vitamine, tout minéral, toute substance dont votre corps a besoin pour être en parfaite santé

se trouve dans les aliments que vous consommez tous les jours à condition bien sûr que vous ne vous nourrissiez pas exclusivement de produits traités, surtraités, raffinés à l'extrême, conditionnés.

Les habitants de notre planète ont reçu toutes les vitamines et tous les minéraux dont ils ont eu besoin bien avant que ne soient inventées les vitamines synthétiques! Aucune, je dis bien aucune des anciennes civilisations (ou des civilisations primitives) du monde n'a jamais enregistré à ma connaissance de cas de carences vitaminiques. Je pense aux Chinois, aux Hébreux, aux Grecs, aux Romains, aux Tucas, aux Mayas, aux Aztèques, etc.

De ma naissance jusqu'à l'âge de trente-cinq ans environ, je n'ai jamais absorbé la moindre vitamine synthétique et je n'ai à aucun moment souffert de carence en vitamines! Les seules époques où l'homme a vraiment souffert de carences en vitamines — comme c'est le cas aujourd'hui d'ailleurs — ont été celles des grandes guerres, des famines et d'autres désastres du genre.

Pas une seule personne qui se nourrit d'aliments naturels et non traités ne court le moindre risque de manquer de vitamines. Dans notre monde, il y a plus de deux milliards de personnes qui n'ont jamais vu l'ombre d'une vitamine synthétique et qui vivent longtemps et en bonne santé. Et le plus ironique dans tout cela, c'est que sur ces deux milliards de personnes, il y en a au moins un demi-milliard qui vivront infiniment plus longtemps et en bien meilleure santé — sans jamais recourir à la médecine moderne — qu'un nombre incalculable de Nord-Américains qui avalent des montagnes de ces pilules multicolores.

Si l'on en croit certaines études faites par divers ministères de la santé et dont j'ai pris connaissance, un grand nombre de personnes souffrent de carences vitaminiques. Les hygiénistes ne sont pas d'accord avec de semblables constatations.

Les sujets qui, effectivement, présentent de telles carences ne verront pas leur état de santé s'améliorer même s'ils ingurgitent des mégadoses de vitamines synthétiques. Parmi ces malheureux, paraît-il, se trouvent les alcooliques, les drogués, les personnes qui souffrent de graves maladies digestives qui empêchent l'absorption normale de leurs aliments. Mais, pour ce qui est des autres, la très grosse majorité, les millions de dollars qu'ils dépensent en vitamines ne servent pas à grand-chose car ils les éliminent, ces vitamines, dans l'urine. C'est que la plupart des vitamines que les gens achètent appartiennent au groupe des hydrosolubles (toutes les B et la C) qui se dissolvent dans l'eau. Dès que la dose dont le corps a besoin est atteinte, tout le reste est excrété dans l'urine.

Et puis, nous l'avons déjà noté, il y a les autres vitamines, celles dites liposolubles et qui sont stockées dans les graisses du corps. Ce sont, et de loin, celles qui sont les plus à la mode, les plus publicisées et ce sont aussi les vitamines les moins comprises.

Prenons la vitamine A par exemple. On nous dit qu'elle favorise la vision crépusculaire (!) et que si on manque de cette vitamine on souffre d'une sécheresse des yeux; nos os sont en danger[1]. Les seules personnes susceptibles de manquer de vitamine A sont celles qui se nourrissent de la façon la plus atroce que l'on puisse imaginer ou celles qui souffrent de quelques maladies extrêmement graves, la cirrhose du foie par exemple. Même les gens qui consomment de nombreux produits industrialisés et traités ne courent pas le moindre risque de déficit en vitamine A. En fait, tous les jours vous absorbez plus de cette vitamine qu'il est nécessaire. Il vous suffit de manger un peu de brocoli, d'épinard, la moitié d'une patate douce, du céleri, de la laitue, des carottes pour ne jamais manquer de vitamine A. Ne me dites pas que vous ne consommez jamais l'un quelconque de ces légumes.

---

1. Docteur C. Kousmine, *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, Paris, Tchou, Collection Le Corps à vivre, 1980, p. 90-91.

Il n'est pas nécessaire comme le précise l'hygiène naturelle, je le répète, d'avoir recours au foie de poissons, au beurre, au lait, aux jaunes d'oeufs foncés pour faire ample moisson de vitamine A. De nombreux aliments d'origine végétale apportent du carotène qui peut être transformé en vitamine A au niveau de la cellule intestinale.

Un autre énorme avantage de puiser la vitamine A dans le règne végétal et non dans la viande (pensez qu'une seule livre de foie de boeuf contient plus de 12,150 unités de vitamine A![1]), c'est que vous pouvez consommer tous les légumes que vous voulez riches en vitamine A et dans les quantités de votre choix, pour la raison que le carotène — prévitamine A — présent dans ces légumes est absolument non toxique. La seule chose qui puisse vous arriver si vous ingurgitez une quantité phénoménale de carottes c'est de voir votre teint devenir légèrement jaune orange. Cela veut dire que vous avez assez absorbé de vitamine A et qu'il serait préférable de ralentir votre orgie de carottes.

En ce qui concerne la vitamine D, peu de gens en manquent à la seule exception de ceux qui vivent dans de perpétuelles ténèbres ou dans une grande ville polluée. Votre corps possède sa propre usine de vitamine D qui produit cette vitamine en abondance. Il suffit tout simplement de s'exposer tous les jours quelques instants au soleil — et qui ne le fait pas, même inconsciemment? — pour ne jamais manquer de cette vitamine. L'organisme peut la synthétiser au niveau de la peau grâce aux rayons ultraviolets. Cette vitamine est essentielle à l'assimilation du calcium et du phosphore. Elle est également importante pour la formation d'os solides et des dents.

On nous recommande de boire du lait, de manger des produits laitiers, du beurre, de l'huile de foie de poissons, du thon, de la morue pour ne pas souffrir de carence en vitamine D[2]. Vous pouvez très bien aller la puiser à d'autres

1. Dr C. Kousmine, *op.cit.*, p. 89.
2. Dr C. Kousmine, *op.cit.*, p. 95.

sources qui ne contribueront pas à vous faire grossir ni à encombrer votre corps de toxines, lesquelles occasionneront un surcroît de travail à votre corps pour tenter de les éliminer. Il vous suffit de manger des légumes verts, des pois, des cacahuètes, des amandes et tout autre genre de noix, et bien d'autres légumineuses. Encore une fois, n'oubliez pas votre bain de soleil quotidien!

Une autre vitamine liposoluble dont tout le monde parle, que presque tout le monde achète, à propos de laquelle bon nombre d'experts ont cru bon d'écrire un certain nombre de livres, c'est la vitamine E. C'est un peu la Greta Garbo des vitamines, la divine, la star. Il n'y a pourtant vraiment rien de divin lié à cette vitamine.

C'est une excellente chose de manger des aliments contenant de la vitamine E. De 10 à 15 unités par jour suffisent plus qu'amplement pour couvrir les besoins de l'organisme. La vitamine E n'est rien de plus qu'un ensemble de tocopherols au nombre de sept. Vous pouvez obtenir cette vitamine en mangeant des olives, des noix, des graines et du soja. Elle est présente également dans l'huile d'olive, d'arachide et de carthame. Ou plus simplement, dans la laitue[1].

La nature nous offre toutes les vitamines et tous les minéraux dont le corps a besoin, dans des combinaisons idéales. Il suffit pour cela de s'alimenter avec un brin de jugeote. Il n'existe aucune raison à mon avis de fabriquer des vitamines synthétiques. Le règne végétal, la seule vraie source de vitamines, les fabrique en surabondance. La nature, dans son immense sagesse et générosité, a mis des vitamines dans tous les aliments (je parle, bien sûr, des aliments qui n'ont pas encore été raffinés ni traités). Celui qui s'alimente avec discernement et prudence ne souffrira jamais de carence en vitamines.

Les plus habiles chimistes du monde peuvent jouer avec les éléments, les séparer, les extraire, les analyser, les com-

1. Dr C. Kousmine, *op.cit.*, p. 97-99.

biner, les synthétiser, ils ne pourront jamais produire une substance vivante. Leurs diverses synthèses ne comporteront jamais les nombreux et importants raffinages que seuls les processus métaboliques du règne végétal peuvent accomplir. Les jardins et les vergers nous offrent des produits incomparablement supérieurs à ceux des laboratoires. Les vitamines synthétiques, même si elles ont pratiquement la même composition chimique que les produits de la nature, ne sont pas des vitamines à mon point de vue et ne produisent pas les effets des vraies vitamines. Si vous voulez ne jamais manquer de vitamines, ne vous nourrissez jamais de ces produits qui abondent dans les supermarchés: pain blanc enrichi, céréales pour petit déjeuner, sucre blanc raffiné, sirops, produits en conserve, viande et volaille, frites surgelées, biscuits, gâteaux préparés, bonbons, confitures, café, thé, etc. Si vous voulez être au sommet de votre forme physique et mentale, ce sont des aliments pleins de vie qu'il vous faut manger.

Pour conclure ce chapitre, souvenez-vous que vous pouvez manger une vingtaine d'oranges ou de bananes n'importe quel jour donné et rien ne vous arrivera. La toxicité des vitamines naturelles en des quantités pouvant être consommées avec des fruits ou des légumes verts n'a jamais été démontrée.

Par contre, vous allez dans l'inconnu si vous vous gorgez de vitamines synthétiques.

N.D.L.R.: «Ça ne peut pas faire de mal et ça peut aider; alors, pourquoi pas?» «Plus, c'est mieux.» «On ne profite jamais assez d'une bonne chose.»

L'attitude désinvolte de notre société à l'égard des multivitamines a des implications dangereuses. Il y a quelques générations à peine, la déficience vitaminique était une cause fréquente de maladie; aujourd'hui, les gens éprouvent parfois des problèmes de santé parce qu'ils abusent des vitamines.

On a désormais la preuve qu'au moins une vitamine — B_6, la pyridoxine — peut causer des problèmes graves. Malgré une ration quotidienne recommandée de 2 ou 3 mg de vitamine B_6, on trouve sur le marché des comprimés qui en

contiennent autant que 50 ou 500 mg. Les gens qui semblent persuadés que la vitamine B_6 n'a pas d'effets secondaires en consomment parfois 1000 mg ou plus chaque jour. On a récemment lié ces doses excessives à une lésion nerveuse invalidante dont la guérison peut prendre des mois ou même des années. Dans certains cas rares, l'atteinte nerveuse peut être permanente.

Comment les vitamines affectent votre santé

Les vitamines aident votre organisme à transformer la nourriture en énergie. Elles sont essentielles à la croissance et au maintien de votre santé. Votre corps n'a besoin que de petites quantités de vitamines. La plupart du temps, un régime alimentaire équilibré les fournit.

Sous supervision médicale, des doses importantes de certaines vitamines permettent d'aider au traitement de certaines maladies rares. Cependant, la plupart des gens n'ont pas besoin de suppléments vitaminiques. En fait, les doses importantes — que l'on appelle parfois «mégadoses» — peuvent entraîner des effets secondaires sérieux.

Ces dernières années, on a estimé que 40 % de la population américaine absorbait des suppléments vitaminiques. On trouve très facilement des suppléments vitaminiques contenant 10, 50, voire 250 fois la ration quotidienne recommandée. Les tenants de la «thérapie mégavitaminique» allèguent une foule d'avantages. On invoque ainsi souvent la prévention de la maladie, la guérison plus rapide, la performance sexuelle améliorée, la capacité accrue de faire face au stress, et le traitement de la dépression. Pourtant, peu de preuves scientifiques viennent étayer ces allégations.

À la découverte des effets dommageables de la vitamine B_6

Les critiques de la thérapie mégavitaminique se sont souvent montrés tolérants à l'égard de cette pratique parce qu'elle semblait inoffensive. Ce point de vue était particulièrement répandu quand il était question des vitamines hydrosolubles comme la vitamine B_6. On croyait sans danger l'excédent au

besoin de l'organisme et on pensait qu'il était éliminé dans l'urine. (Les vitamines liposolubles sont quant à elles emmagasinées dans les cellules graisseuses et restent plus longtemps dans l'organisme.)

Dernièrement, l'abus de vitamine B_6 a soulevé une vive inquiétude. La vitamine B_6 a été vendue sous divers prétextes: pour se bâtir une musculature, pour soulager la rétention d'eau et autres problèmes associés au syndrome prémenstruel, pour guérir des pierres au rein, de la nausée durant la grossesse et de toute une variété de syndromes chroniques douloureux.

Tout comme les prétentions générales de la thérapie mégavitaminique, ces attributs de la vitamine B_6 n'ont jamais été démontrés. Nous savons par contre que la consommation excessive de vitamine B_6 peut causer des dommages nerveux graves.

Les symptômes incluent le déséquilibre (au point de ne pouvoir marcher sans canne) et l'engourdissement ou le fourmillement dans les pieds et dans les mains. Lorsqu'il y a consommation de doses importantes de vitamine B_6, l'analyse microscopique montre une détérioration des fibres nerveuses directement proportionnelle à la quantité de vitamine B_6 ingérée. Les doses importantes de vitamine B_6 peuvent aussi altérer les effets de la pénicilline, de certains médicaments contre la maladie de Parkinson et de certains anticonvulsants.

L'interruption de la thérapie mégavitaminique réduit ou élimine la majorité des symptômes. Dans certains cas toutefois, ils peuvent persister pendant plus d'un an.

Notre recommandation

Évitez de vous soigner vous-même à grandes doses de vitamines, quelles qu'elles soient, mais surtout de vitamine B_6. Même si les vitamines font «naturellement» partie de votre alimentation, certaines peuvent entraîner des effets toxiques lorsque la dose s'avère trop importante. Sauf en de rares occasions et sous supervision médicale, nous ne recommandons pas la thérapie mégavitaminique.

Si votre dose de suppléments vitaminiques excède de 100 % la ration quotidienne recommandée, nous vous invitons fortement à en aviser votre médecin. Cette information peut revêtir à ses yeux une importance capitale au moment d'évaluer votre état de santé et de vous prescrire des médicaments.[1]

Car il a été démontré qu'un abus de ces vitamines était toxique. Ce qui est une raison de plus de faire confiance aux produits de la nature et d'éviter soigneusement les mixtures et préparations de laboratoire. Nombreux sont les accidents liés à une hypervitaminose. Pour reprendre les paroles mêmes du célèbre docteur Casimir Funck, le créateur du mot «vitamine»: «Les vitamines synthétiques sont moins efficaces et plus toxiques que les vitamines naturelles.»

Des millions de gens supplémentent leur alimentation au moyen de ces produits chimiques. Il n'y a rien de magique dans la vitamine artificielle.

La personne en mauvaise santé qui compte sur ces vitamines pour guérir s'accroche à une illusion. Il importe avant tout de supprimer la cause de la maladie. Il est naturellement plus facile, plus commode d'avaler des vitamines que de corriger son mode de vie. Ainsi le fumeur invétéré qui fume un paquet ou plus de cigarettes par jour et à qui l'on dira qu'il peut corriger voire oblitérer les effets néfastes de sa tabagie excessive en prenant un grand nombre de vitamines choisira très certainement cette voie. Mais la cause des maux dont il souffre ou souffrira inévitablement un jour réside dans l'abus du tabac. Ce n'est que lorsqu'il mettra un terme — s'il n'attend pas trop longtemps! — à cette habitude qu'il se mettra à l'abri d'accidents sérieux et améliorera son état de santé.

Les vitamines synthétiques ne peuvent effacer les effets néfastes du tabac, de l'alcool, du café, du stress, de la peur,

---

1. *Mayo Clinic Health Letter*, vol. 6, no 6, déc. 1988, p. 5-6. «Les mégadoses de vitamines B_6. Une vitamine «inoffensive» peut entraîner de graves problèmes nerveux.»

de l'anxiété, du surmenage intellectuel ou physique, du manque d'exercice, des abus alimentaires, sexuels ou autres, de l'insuffisance de repos et de sommeil, de l'air pollué de l'atelier, du bureau ou de la chambre à coucher.

«Measure your nutrition in foods by the lack of processing to which they have been subjected... of course that includes cooking.»

D.B. Randal

Chapitre douze

Deux tueurs en liberté non surveillée et autres mauvais sujets

Sans aucune contestation possible, le sucre blanc raffiné est l'un des produits les plus nocifs que vous puissiez consommer dans votre alimentation quotidienne. Les méfaits dus à cette poudre blanche sont innombrables. Et pour commencer, il est bon de savoir que le sucre blanc raffiné est à peu près tout ce que l'on veut, sauf un aliment. C'est un produit chimique extrait de sources végétales. Son nom véritable est le sucrose. Le sucre raffiné ne contient pas de vitamines, ni de minéraux utiles, ni d'enzymes, ni d'oligo-éléments, ni de fibres, ni de protéines, ni de corps gras. C'est par excellence, un produit mort. Le sucre blanc raffiné n'a absolument aucune valeur nutritive. Il est directement impli-

qué dans nombre de maladies dégénératives[1]. Les Nord-Américains et les Européens en font une énorme consommation, avec les conséquences que l'on sait. Produit mort par excellence, c'est également un produit inutile par excellence.

Le sucre est surtout une source de calories et si vous tenez absolument à grossir, mangez du sucre. Loin de vous donner de l'énergie, le sucre ne peut selon moi que vous rendre léthargique.

Il y a une série de mécanismes complexes dans le corps qui maintiennent la concentration de glucose dans le sang à un taux fixe. Si cette concentration dépasse ce taux, j'ai lu que le pancréas libère de l'insuline de façon à neutraliser le glucose et la ramener au taux normal. Si cette concentration de glucose est trop basse, le foie libère du glucose.

Lorsque vous mangez une tablette de chocolat dans le cours de la journée, votre glucose monte rapidement; votre pancréas arrive alors à la rescousse et déverse de l'insuline dans le sang pour contrecarrer cet excès de sucre. Entretemps, vous pouvez éprouver une impression de lassitude, d'abattement. Quelques heures plus tard, votre taux de glucose revient à la normale et vous vous sentez mieux.

Vous allez peut-être me rétorquer que vous ne consommez que très peu de sucre blanc raffiné et je vous en félicite. Mais n'oubliez pas que le sucre raffiné se trouve dans un très grand nombre de produits traités et conditionnés: toutes les pâtisseries, évidemment, que vous achetez au supermarché et bien sûr chez votre pâtissier contiennent une énorme dose de sucre, de même que les céréales que vous servez à vos enfants le matin au petit déjeuner, les biscuits, les biscottes, le beurre d'arachide, certaines préparations de fruits destinées aux bébés, la sauce à spaghetti, les pizzas surgelées,

1. Docteur C. Kousmine, *op. cit.*, p. 19-32.

les sauces à salades, les fruits et les légumes en conserve, le jus de tomates, de légumes en boîte, les hot-dogs et autres sortes de saucisses, les poudres avec lesquelles vous préparez des boissons à vos enfants, le pain blanc dit enrichi, la mayonnaise, les craquelins, le bacon, le jambon, les soupes en sachet, les crèmes glacées, etc. C'est bien simple, les industriels mettent du sucre dans à peu près tous les produits qu'ils fabriquent.

Je connais quelques personnes qui pensent faire preuve de prudence et éviter ainsi les effets pernicieux du sucre en mettant dans leur café une sorte de poudre blanche (colorant à café) qui fait office de lait, et de sucre.

Au lieu de mettre du sucre raffiné, elles laissent tomber dans leurs tasses un comprimé contenant un édulcorant synthétique. Ce faisant, elles n'évitent pas le piège du sucre et elles ajoutent un produit chimique à une boisson qui, pour commencer, peut être nuisible à la santé après usage prolongé.

Personnellement, je n'aime pas le lait sous toutes ses formes, mais si vous tenez vraiment à ne pas boire votre café noir, ajoutez-y du lait ou de la crème plutôt que ce ramassis de produits chimiques et de sucre raffiné. Quant à l'édulcorant synthétique, j'aurai l'occasion d'en reparler — pas en bien — un peu plus tard. Mais sachez dès maintenant qu'il vous faut éviter soigneusement de sucrer votre café ou n'importe quel autre liquide au moyen de ces édulcorants.

La question que vous vous posez sans doute est celle-ci: pourquoi les industriels alimentaires mettent-ils du sucre dans presque tous les aliments ou produits qu'ils fabriquent? La réponse est toute simple à mon avis: il masque l'arôme d'ingrédients de qualité inférieure.

Quand votre enfant a soif, gardez-vous bien de lui préparer une de ces boissons concentrées en poudre; ce n'est qu'un amas de produits chimiques et de sucre raffiné. N'ayez pas peur de dire la vérité à votre enfant et de lui expliquer ce que contiennent ces sachets. Et servez-lui un verre d'eau

distillée ou faites-lui un verre de jus d'oranges fraîches ou de pommes fraîches à l'aide d'un mélangeur.

Tous ces produits chimiques coûtent cher; l'argent que vous consacrerez à l'achat d'un bon appareil sera très vite amorti grâce à l'économie que vous ferez en n'achetant pas les médicaments dont votre enfant aura inévitablement besoin un jour (sans parler des frais de dentiste!) si vous continuez de lui faire absorber ces innombrables — et innommables — concoctions chimiques.

Pourquoi acheter une bouillie de légumes ou de fruits au supermarché ou dans une pharmacie quand on peut acquérir des légumes et des fruits frais en faisant son marché chez le marchand de légumes et le fruitier? La seule chose à faire, c'est d'acheter un excellent mélangeur dont toute la famille profitera. Bébé sera mince et en pleine forme, plein de vitalité et d'énergie... de même que la maman, le papa et les autres enfants.

Il n'est pas inutile ni redondant de le répéter: la santé ne s'achète pas dans les pharmacies ni sur les étagères des supermarchés (sauf au rayon des fruits et légumes), mais bien plutôt dans les jardins potagers et les vergers ou dans des magasins qui vous vendent, sans les frelater ni les maquiller, les produits de ces jardins et vergers.

Fuyez l'artificiel, le faux, le synthétique. Ne recherchez, surtout dans le domaine de l'alimentation, que les produits frais, entiers, naturels. Si vous suivez ce conseil, vous n'aurez pas souvent l'occasion de rendre visite à votre médecin, dentiste ou pharmacien.

Mais revenons à notre mauvais larron, le sucre, car je n'ai pas terminé d'instruire son procès. Le nourrisson, le bébé, l'enfant que l'on gave de sucre en sera toute sa vie une victime. Ce penchant, ce goût qu'il aura acquis pour le sucre immédiatement après sa naissance et au cours des années de sa jeunesse, de son adolescence ne s'effacera pas lorsqu'il entrera dans l'âge adulte, bien au contraire. Et c'est là où le drame commence. La plupart des adultes adorent consom-

mer des produits sucrés. Le vin est sucré, les apéritifs sont sucrés, les digestifs sont sucrés, la bière est sucrée (qu'est-ce que le maltose sinon que le sucre du malt?), les légumes surgelés sont sucrés; il serait plus facile et plus bref de dire que la presque totalité des produits traités industriellement sont sucrés.

Beaucoup de gens ne le savent pas, mais la vérité m'oblige à dire que beaucoup de gens ne regardent jamais la liste des ingrédients. Ils mangent, c'est bon, cela leur plaît et suffit à leur bonheur. À leur bonheur? Je veux bien. Mais que penser du nombre faramineux de caries dentaires qui affligent tant de jeunes gens et d'adultes? Que penser du nombre astronomique de gens (et souvent de jeunes gens) qui perdent leurs dents et sont obligés de se voir poser des appareils de prothèse?

La cause principale des caries est le sucre raffiné[1]. Le sucre raffiné pourrit — le mot n'est pas trop fort — littéralement les dents. Quant aux gencives, elles finissent par avoir la consistance du carton-pâte. Aimeriez-vous voir votre fils ou votre fille (ou les deux) porter un dentier à dix-sept ou dix-huit ans?

Est-ce que l'archipel britannique de l'Atlantique Sud nommé Tristan de Cunha vous dit quelque chose? Probablement pas. J'avoue moi-même n'avoir jamais eu la curiosité ni l'envie d'aller y passer des vacances. Mais là n'est pas la question.

Toujours est-il que dans ces îles situées entre l'Afrique et l'Amérique du Sud, les autochtones se sont nourris, paraît-il, pendant de nombreuses années, principalement de poissons, de pommes de terre et de fruits divers. Ils ne connaissaient pas le sucre blanc raffiné. Ils étaient examinés périodiquement par les dentistes de la marine britannique. Pas une seule carie ne fut décelée jusqu'en 1962, année où

1. Docteur C. Kousmine, *op. cit.*, p. 29.

le sucre fit son apparition dans l'île ou tout au moins commença d'être consommé par ces insulaires.

À partir de cette époque, les cas de caries dentaires se sont multipliés très rapidement. Intéressant, n'est-ce pas? Et ce qui est encore plus intéressant, c'est de savoir que la consommation de sucre de ces insulaires représentait environ le tiers de celle des Américains.

Je me suis laissé dire que le chômage n'était pas la préoccupation première des dentistes aux États-Unis. Si vous n'êtes pas complètement convaincu, sachez que des études semblables à celle de Tristan de Cunha auraient été faites dans de très nombreux pays: le Ghana, l'Afrique du Sud, les États-Unis, l'Australie, la Suède, la Norvège, etc.[1] On parvient toujours à la même conclusion: le coupable n° 1 (avec «le remplacement progressif des vieux moulins à main, à vent et à eau par les meuneries modernes»[2]), c'est le sucre raffiné.

N'est-il pas ironique et à la fois triste et amusant de constater que des centaines de millions de dollars sont dépensés chaque année dans l'achat de multiples dentifrices qui contiennent souvent du sucre synthétique ainsi qu'un produit chimique à mon avis nocif — le fluor — dans le fol et illusoire espoir de préserver les dents contre la carie? N'est-il pas plus logique et rationnel de se passer, dans toute la mesure possible, du produit qui cause ces caries: le sucre raffiné?

Depuis plus de cinq ans, j'ai entièrement supprimé de mon alimentation le sucre raffiné; depuis plus de cinq ans, je n'ai pas eu la moindre petite carie. Et il m'arrive assez souvent d'oublier de me brosser les dents. Le credo de l'hygiéniste est le suivant, je dois le redire: rechercher la cause du mal. Une fois la cause trouvée, il est facile de guérir ce mal.

Le sucre raffiné cause la carie dentaire? Supprimez le sucre. Mais les gens, un peu par ignorance et beaucoup par

1. Docteur C. Kousmine, *op. cit.*, p. 27.
2. *Ibid.*, p. 29.

faiblesse, préfèrent opter pour la solution de facilité: l'emploi d'un palliatif. Solution temporaire = résultat temporaire.

Vous toussez parce que vous fumez trop. La meilleure façon de mettre fin à cette toux agaçante et pénible consisterait à arrêter de fumer. Mais non, on préfère sucer des bonbons au miel remplis de sucre et continuer de fumer. Le recours habituel au palliatif. Jusqu'au jour où vous ne tousserez plus et ne sucerez plus de bonbons au miel. Plus jamais.

Il en est ainsi de presque tous les maux dont souffre l'humanité. Mais le sucre blanc raffiné peut causer des troubles beaucoup plus sérieux que la carie. Vous n'avez pas bien lu ou croyez que ma plume s'est égarée? Alors, toute lucidité dehors, je dis: le sucre raffiné, après abus prolongé peut vous tuer. Si cela peut vous consoler, sachez que si ce sort funeste vous arrivait, vous ne seriez pas le premier, ni hélas le dernier. Le sucre blanc raffiné est, sans l'ombre d'un doute, le produit le plus inutile que vous puissiez consommer. Biffez-le complètement et à jamais de votre alimentation et de celle de vos enfants.

Il est un deuxième tueur à la gueule mauvaise, d'un autre acabit que le sucre raffiné: c'est le tabac. On a beaucoup parlé, beaucoup écrit sur les méfaits multiples du tabagisme, les nombreuses et cruelles maladies — souvent mortelles — qu'il occasionne.

Un certain nombre de personnes conscientes de l'énorme danger que représente l'usage du tabac ont très sagement décidé de s'arrêter de fumer. Malheureusement, beaucoup trop de gens continuent, malgré les avertissements répétés de quelques médecins responsables, (c'est à dessein que j'emploie cette expression car, loin de montrer l'exemple, le bon exemple, de très nombreux médecins font un usage immodéré du tabac) de fumer et de détériorer ainsi leur état de santé. Le tabac est un poison violent.

Le tabac est un tueur qui a ruiné la santé de millions de personnes et qui a expédié au cimetière — souvent après d'atroces souffrances — plus de gens que les guerres! Fumer

n'est pas autre chose que de se suicider lentement. C'est une atteinte délibérée, consciente, irresponsable à la santé, à la vie de l'individu. Fumer est une habitude vile, décadente, dépravée. Fumer est le passe-temps de choix de tous ceux et de toutes celles qui désirent attenter à leur santé et mettre fin prématurément à leurs jours. Fumer est une habitude — un esclavage — indéfendable à tous les points de vue.

Le fait de fumer n'apporte à l'homme absolument rien sinon un cortège de maladies, de souffrances et une place de choix dans le pavillon des cancéreux d'un hôpital avant de se retrouver à l'intérieur d'un cercueil en route pour le dernier voyage. Des milliers et des milliers de gens sont morts d'un cancer du poumon (et puis il y a tous ceux qui sont morts d'une crise cardiaque), lequel était directement lié au tabagisme.

Le marché du tabac est l'un des plus profitables au monde. Il rapporte annuellement aux industries de ce poison des centaines de milliards de dollars! Il s'agit peut-être de l'industrie la plus lucrative qui soit sur notre planète. Et des millions de personnes dépensent stupidement leur argent pour se détruire lentement et anéantir un corps si merveilleux dans sa complexité et son fonctionnement!

Et ce qu'il y a de plus triste, c'est de voir si souvent des pères de famille qui gagnent humblement leur vie, qui parviennent à peine à nourrir leur femme et leurs enfants dépenser le peu d'argent qu'ils possèdent dans l'achat de paquets de cigarettes, de ces cigarettes qui minent leur organisme, dégradent leur santé, attentent à l'intégrité de leur corps et qui sont porteuses de cette maladie atroce qu'est le cancer du poumon. Le tabac est la substance la plus nuisible, la plus inutile, la plus dangereuse qui soit.

Depuis assez longtemps maintenant, la publicité télévisée des diverses marques de cigarettes est interdite à la télévision en Amérique du Nord. C'est une bonne, une excellente chose. Il faudrait supprimer ce genre de publicité partout et n'importe où dans le monde. Il faudrait surtout interdire la vente du tabac.

Il n'y a pas un plus grand amoureux de la démocratie que moi. Je suis profondément tolérant. Je suis de ceux qui pensent, qui ont toujours pensé et qui penseront toujours que l'homme a le droit de vivre comme il l'entend. Liberté, liberté chérie.

Et je dois avouer que ce qui m'offense, me contrarie et m'attriste le plus, c'est de voir toutes ces entraves — sociales, économiques, religieuses, raciales, politiques, etc. — qui empêchent l'homme de vivre librement, de s'épanouir sans contrainte, sans retenue, dans la joie, au grand soleil. Quand je vois tous ces enfants, toutes ces femmes, tous ces hommes, un peu partout dans le monde, se faire tuer ou devenir estropiés pour le reste de leurs jours à cause d'une, de deux ou de plusieurs religions! Paroxysme de la bêtise humaine, de la paranoïa la plus complète!

Mais revenons à notre sujet. Je suis tolérant et pourtant je suis d'avis qu'il faudrait interdire la vente de tous produits tabagiques. Pourquoi? Tout simplement parce que j'aime l'être humain (et c'est cet amour qui m'a poussé à écrire ce livre) et que j'aimerais le voir ne pas délibérément attenter à l'extraordinaire beauté et merveille de son corps.

Moi, ce qui me préoccupe, c'est votre santé et celle de votre famille. J'ai toujours pensé que la plupart des gens s'alimentaient mal pour la simple raison qu'ils ne savaient pas comment s'alimenter correctement et choisir les aliments les plus susceptibles de contribuer à l'épanouissement de leurs corps.

Il est un grand nombre de personnes qui savent qu'elles se tuent lentement en fumant. Mais elles préfèrent ne pas y penser. L'environnement est agréable, le décor est charmant (il y a même sur la jolie table d'acajou du salon un bocal de cristal contenant une douzaine de roses trémières au parfum subtil), on est confortablement installé dans un fauteuil moelleux en train de lire une revue ou un roman. La pièce est noyée de soleil. De la grande porte-fenêtre entrouverte, on peut apercevoir le mauve, le blanc et le rose de quelques arbres fruitiers — pommiers, amandiers et cerisiers japonais

— du parc voisin. Madame — ou monsieur — se lève, s'étire lentement et profondément, ouvre plus grand la porte-fenêtre et passe sur le balcon d'où l'on a une vue magnifique sur ce presque coin de campagne. L'air d'avril est déjà délicieusement tiède et imprégné de délicates senteurs printanières. Il fait bon vivre. Et la vie, en cet instant de félicité, paraît ne devoir jamais prendre fin.

Et puis on fait un geste, on cherche quelque chose dans la poche de sa robe de chambre ou de son veston. Que cherche-t-on au juste? Le geste machinal, habituel, le geste que l'on fait sans même réfléchir, le geste du toxicomane: on cherche le paquet de cigarettes. Il y a une toxicomanie alcoolique. Mais changement de décor. Le geste irrépressible du fumeur qui rejoint celui du buveur. On allume une cigarette et l'on aspire goulûment et profondément le plus mortel des poisons qui imprègne lentement le corps de ses multiples produits chimiques. On fume pourquoi en ce matin de printemps? Pour le plaisir? Le réconfort? Pour combattre un certain sentiment de solitude? Par habitude?

Adieu, les cerisiers, les amandiers, les pommiers en fleurs. Adieu, la douce et déjà chaude lumière printanière. Adieu, le cri joyeux des enfants qui s'ébattent dans le parc et adieu, le gentil gazouillis des oiseaux qui voltigent d'une ramure fleurie à l'autre. Nous sommes maintenant dans une chambre grise d'hôpital. Une chambre où se trouvent trois cancéreux. Des cancéreux qui ont fumé des dizaines de milliers de cigarettes et qui ont subi de graves interventions chirurgicales. Ces trois cancéreux ne chanteront plus jamais, ils n'ont plus d'espoir.

Il fut un temps — pas si lointain — où l'on pouvait voir d'admirables annonces publicitaires sur les cigarettes à la télé. Un cow-boy bien joli, bien viril, bien macho, à cheval près d'un ruisseau où coule une eau froide et limpide, un ciel d'un bleu profond; le cow-boy fait boire son cheval et puis extirpe de la poche de son gilet un paquet de cigarettes dont il exhibe la marque très ostensiblement. Très lentement, il allume une cigarette et en aspire la fumée jusqu'au plus profond de ses poumons. Il sourit, regarde droit devant lui, c'est-à-dire dans

votre direction et dit d'une voix à la fois virile et chaude: «Je suis un cow-boy, je suis un homme, un vrai (il va de soi que ceux qui ne fument pas ou ceux qui ne fument pas les cigarettes de la marque en question ne sont pas de vrais hommes); c'est pourquoi je ne fume que des X.»

Mais toutes ces annonces publicitaires à la télévision ne nous montraient que des paysages de rêve, des jeunes femmes très belles, des hommes très hommes, le tout dégageant une impression de beauté, de gentillesse, de force, de calme, de masculinité, de féminité, de pureté... et de bonne santé.

Mais il y a un autre monde, une autre vérité, un autre pays d'où peu de gens reviennent. Dans cette zone crépusculaire, il n'y a pas d'hommes forts, de jolies filles, il n'y a pas de sourires ni de chansons ni d'eaux transparentes ni de riches toilettes. Le président-directeur général y ressemble au petit employé, non seulement parce qu'ils portent tous deux les mêmes vêtements, mais aussi et surtout parce que se lit la même peur, la même angoisse sur leurs visages.

Saviez-vous que plus de 3 000 substances chimiques sont présentes dans la fumée de cigarettes? Parmi les plus connues, il y a, nous dit l'hygiène naturelle, l'acroléine, l'oxyde de carbone, la nicotine, l'ammoniaque, l'acide formique, le cyanure d'hydrogène, le protoxyde d'azote, la formaldéhyde, le phénol, l'acétaldéhyde, l'hydrogène sulfuré, la pyridine, le chlorure de méthyle, l'acétonitrile, le méthanol, l'arsenic et des centaines d'autres aussi puissantes, aussi destructives, aussi délétères.

On rapproche souvent le tabac des maladies suivantes: cancer, maladies cardiaques, emphysème, bronchite, ulcères, hyperglycémie, hypertension, infertilité chez les femmes, impuissance sexuelle, dessèchement des testicules, augmentation pathologique du rythme cardiaque, lésions cardiaques, augmentation de l'acidité dans l'estomac, destruction massive des cellules, etc.

Il est incontestable — et d'ailleurs ce fait est incontesté — que le tabac est le tueur n° 1 de notre époque. Notons

encore, toujours en passant, que vous pouvez — en toute légalité — vendre aujourd'hui des tonnes et des tonnes d'un produit — le tabac — qui tue et rend invalides des millions de personnes, et vous deviendrez un homme — ou une femme — immensément riche et respecté (parce qu'immensément riche).

Si l'on prend un pays comme la France, et selon un rapport du ministère de la Santé, il paraît que le tabagisme a causé la mort de plus de 53 000 personnes dans ce pays en 1985; le rapport indique qu'il s'agit là d'un chiffre minimum et prudent. En d'autres mots, il se pourrait fort bien qu'un chiffre de 60 000 soit plus près de la vérité. Mais enfin, quand on parle de la mort en gros et non au détail, on ne va pas faire la fine bouche pour quelques milliers de morts de plus.

Un très grand nombre de fumeurs meurent du cancer, mais il en est d'autres, beaucoup d'autres qui meurent de bronchite chronique, de thrombose coronaire, de troubles artériels. Le tabac est directement responsable des décès dus à certaines formes de cancer et aux maladies cardio-vasculaires.

Le tabac est un tueur, et ce qu'il y a de plus désolant, c'est que les gens paient pour se faire tuer. Les gens paient pour mourir lentement et le plus souvent après des souffrances atroces dans le cas de certains cancers. On en arrive presque à penser que ceux qui meurent foudroyés par un infarctus du myocarde... ont de la chance!

Quand je pense que tout ce que font les ministères de la santé de bon nombre de pays se limite à faire imprimer sur les paquets de cigarettes cet avis presque anodin: «abus dangereux», je ne puis m'empêcher d'exploser. C'est quelque chose de plus percutant et surtout de plus vrai qu'il faudrait indiquer, quelque chose du genre: «Poison mortel» ou «Cause le cancer et les crises cardiaques», etc.

«Abus dangereux»! Le doux euphémisme! Qu'est-ce que cela veut dire au juste? Existe-t-il un dosage particulier pour les poisons? Lorsqu'il est question de tabac, la modération n'existe pas. Si je vous disais: «Je vous propose d'absorber

du cyanure, mais étant donné que c'est un poison violent, n'en abusez pas», comment réagiriez-vous?

Il incombe à l'État de sensibiliser la population aux dangers très graves auxquels s'exposent les gens qui fument. Il faudrait que l'État fasse procéder à de fréquentes campagnes publicitaires contre le tabac. Cette campagne d'information devrait commencer dès l'école (comme ça commence à se faire dans certaines commissions scolaires), avant même que les enfants atteignent l'âge de dix ans, car les enfants qui voient des petits camarades fumer seront enclins à vouloir les imiter. On sait bien que le mimétisme, chez les enfants (et parfois hélas! chez les adultes), l'emporte sur le rationnel. Ce message, s'il doit être efficace, doit être répété à peu près constamment.

Je suis absolument persuadé que si, tous les soirs, juste avant le journal télévisé (donc à une heure de grande écoute), un message était projeté informant la population des terribles dangers qu'elle court en s'adonnant au tabagisme, le nombre de fumeurs chuterait dramatiquement en l'espace de quelques mois.

Le tabac constitue le plus grave danger de notre civilisation. Si des mesures draconiennes ne sont pas prises dès aujourd'hui, les générations futures seront gravement menacées. Est-il un geste plus laid — et plus ridicule — au monde que celui qui consiste à tenir une cigarette à la main et à cracher de la fumée par la bouche ou les narines? Est-il un geste plus tragique? Est-il un spectacle plus affligeant que celui de quelqu'un qui, une cigarette à la main, est saisi d'une effroyable et inextinguible quinte de toux causée par la fumée qui lui ronge les poumons et tout l'intérieur? Et cela, bien souvent, sous le regard de son enfant, une petite fille ou un petit garçon de six ou huit ans...

L'hygiéniste que je suis vous implore de mettre un terme à cette manie suicidaire, à cette mort lente qu'est le tabagisme.

Je n'ai parlé jusqu'ici que de la cigarette, mais le fait de fumer la pipe ou le cigare est tout aussi néfaste et dangereux.

Le tabac demeure le tabac, peu importe la manière de le fumer. Ne soyez pas de ceux qui pensent que la pipe, par exemple, est moins nocive que la cigarette. C'est un raisonnement à la fois fallacieux et dangereux. La fumée du tabac contient les mêmes substances chimiques, que vous fumiez la cigarette ou la pipe. Arrêtez-vous de fumer complètement, c'est la seule solution. Fumer est totalement contre nature.

Je suis une fois de plus obligé de revenir à ce diététicien français qui se lamente que l'homme ait perdu — en ce qui concerne l'alimentation — «l'instinct animal». Ce qui m'amène à poser la question: l'animal en liberté fume-t-il? Avez-vous déjà vu un zèbre, un lion, un tigre ou une girafe en train de fumer une cigarette, une pipe ou un cigare? Avez-vous déjà vu un lion souffrir d'hypertension, d'un cancer ou bien encore s'affaisser tout à coup, terrassé par un infarctus?

D'ailleurs, selon moi une preuve que le tabagisme est nocif, mauvais et dangereux, c'est que lorsque vous demandez à quelqu'un s'il fume, que vous répond-il? Éclate-t-il de rire, son visage s'épanouit-il, déborde-t-il de joie en vous répondant: «Moi? Bien sûr que oui! Je fume même deux paquets de cigarettes par jour!» Non.

Le fumeur s'excuse plutôt et déteste dire la vérité. Il cherche à minimiser le nombre de cigarettes qu'il fume et, de toute façon, il n'en tire pas une grande fierté. C'est qu'au fond de lui-même, il sait que le tabac est néfaste, qu'il en est esclave, prisonnier. Mais il est impuissant à rompre les chaînes de cette habitude dépravée.

Il ne faut pourtant pas désespérer. Des millions de gens sont parvenus à mettre fin à cet esclavage.

Analysez tranquillement et objectivement la situation. La fumée empêche l'oxygène de baigner votre cerveau et les autres parties du corps. Loin de vous calmer, le tabac vous rend irritable, ce qui est un autre effet du manque d'oxygène. Vos doigts, vos mains, votre corps, vos vêtements dégagent une odeur de nicotine, de même que votre haleine. Le tabagisme durcit votre corps. Il le prive d'oxygène et votre peau,

celle du visage surtout, s'épaissit, durcit, jaunit et vieillit prématurément. On peut reconnaître entre mille le teint du fumeur: il n'est jamais clair, frais, éclatant, vif, sain. Le fumeur a le teint de celui qui s'empoisonne. Lorsque vous cesserez de fumer, outre la grande joie qui vous envahira, vous remarquerez presque aussitôt que votre teint sera plus clair, plus éblouissant.

L'espèce humaine — comme l'espèce animale — n'est pas faite pour avoir les poumons, et bien d'autres organes, inondés de fumée. Il est impératif, si vous voulez demeurer en bonne santé et en pleine forme, que vous vous arrêtiez de fumer. Même si vous adhériez strictement au mode de vie que je préconise dans ce livre, mais que vous décidiez de faire une exception pour ce qui est de l'usage du tabac (même si vous fumiez modérément), vous commettriez une très grosse erreur et vous vous exposeriez à des troubles graves.

Vous pouvez toujours faire, de loin en loin, quelques entorses à ce programme sans que cela prête à conséquence. Par exemple, au lieu de manger des fruits le matin, vous pouvez prendre un jour le petit déjeuner dont vous raffoliez auparavant: café, croissants, confiture, bacon, oeufs, ou encore vous laisser tenter par une pâtisserie à la fin du repas. Une fois en passant, ne pas respecter les combinaisons d'aliments; par une chaude journée d'été, boire un verre de cola. Ces incartades passagères ne ruineront pas le programme que je recommande de suivre et ne nuiront nullement à votre état de santé.

Il n'en est pas de même pour le tabac. Il va de soi que si vous fumez deux ou trois cigarettes dans l'année, il n'y a pas de quoi s'alarmer. Mais je fais ici allusion à la personne qui, bien que suivant le programme à la lettre (ce qui serait admirable), continuerait de fumer sept ou huit cigarettes par jour. Dans ce cas, tous les efforts déployés et dignes de mille éloges seraient réduits à néant.

Si quatre ou cinq fois au cours de l'année, vous éprouvez une envie absolument irrépressible de manger de la viande (ce dont je doute), et bien, allez-y! Préparez-vous un énorme

bifteck accompagné d'une monumentale salade verte. Vous aurez au moins respecté la combinaison des aliments. Mais ne trichez pas avec le tabac. Dites-lui adieu à jamais. Vous allez peut-être me rétorquer que ce conseil plein de sagesse n'est pas facile à suivre et vous aurez tout à fait raison, surtout si vous êtes de ceux qui consomment un paquet de cigarettes par jour. Mais permettez-moi de vous dire ceci: justement, donné isolément, sans contexte si j'ose dire, ce conseil ne serait pas facile à suivre. Mais dans le cadre du programme global que je vous propose et qui n'est rien de moins qu'un changement complet et radical de votre mode de vie, je ne pense vraiment pas qu'il vous sera difficile de vous arrêter de fumer. Pourquoi?

Nous ne sommes pas encore parvenus à la fin de l'ouvrage et bon nombre de recommandations, de lignes de conduite, de prescriptions, de principes n'ont pas encore été énoncés. Mais d'ores et déjà, ami lecteur, vous avez une excellente et très claire idée de l'itinéraire que je vous propose.

Vous souvenez-vous de ce que je vous ai dit au début de ce livre? Que nous avions rendez-vous avec la déesse Hygie qui est, vous le savez, la personnification de la santé. Hygie ne sera pas au rendez-vous si vous devenez cancéreux ou si vous êtes frappé d'une crise cardiaque en rentrant chez vous.

Pour en terminer avec notre tueur, le tabac, permettez-moi de vous raconter ceci qui vous montrera et vous démontrera même à quel point il vous sera aisé de mettre fin à cette habitude malsaine.

Avant d'adhérer à l'hygiène naturelle il y a environ cinq ans, je fumais moi-même une bonne quinzaine de pipes par jour. À partir du moment où j'ai suivi à la lettre l'ensemble des préceptes de l'hygiène naturelle, où j'ai changé complètement mon mode de vie, il m'a été dérisoirement facile de m'arrêter de fumer. Pour la bonne et simple raison, et comme vous aurez l'occasion de le constater et de le vérifier après avoir terminé la lecture de cet ouvrage, que l'on n'a plus du tout envie de fumer.

Un mode de vie si sain, si exempt de produits chimiques, un exercice physique quotidien, tout cela vous convainc immédiatement de l'aspect néfaste et pernicieux du tabac. L'hygiène naturelle et le tabac, c'est un peu le mélange de l'eau et du feu: les deux ne vont pas ensemble.

Mon conseil donc, et selon moi la meilleure et plus efficace façon de s'arrêter de fumer, consiste d'abord à attaquer le programme que je recommande: l'envie de fumer vous passera peu à peu. Bien que le tabac soit un poison de la pire espèce, et s'il vous est impossible de rompre votre habitude tout d'un coup, suivez mon programme d'hygiène naturelle et l'envie de fumer disparaîtra d'elle-même. L'essentiel, ce que nous recherchons, c'est d'éliminer cette habitude néfaste pour toujours. Dès que vous commencerez le programme, dès que vous changerez radicalement votre mode de vie, vous éprouverez le besoin de cesser de fumer.

Et si, psychologiquement, la chose peut vous aider, pensez aux cancéreux dont j'ai parlé plus haut. Pensez aussi à ceux qui, à quarante ou cinquante ans, meurent foudroyés par une crise cardiaque et qui regardent désormais le monde par-dessous au lieu de par-dessus.

Un dernier mot maintenant, à propos de ceux qui ne fument pas mais qui vivent au milieu de gens qui fument. Je veux parler de ce que l'on a coutume d'appeler le tabagisme passif. Les nouvelles ne sont malheureusement pas bonnes. La fumée du tabac expose les non-fumeurs à de puissants, à de mortels carcinogènes. Je pense en particulier aux enfants, à ces victimes innocentes et sans défense qui vivent parmi des parents qui fument et qui, directement à cause de la fumée qu'ils respirent, souffrent d'infections respiratoires, de pneumonie, de bronchite, d'asthme et d'autres troubles graves.

Si vous avez des enfants et si vous fumez, je vous en prie, pensez à leur santé et allez fumer dehors ou dans une pièce éloignée de celle où ils se trouvent. Mais je demeure convaincu qu'après avoir adhéré aux principes de l'hygiène naturelle, vous direz adieu pour toujours à cette manie déplo-

rable, à ce tic délétère qui vous tue lentement, à cette source de souffrances, véritable plaie de notre humanité. Et la joie et la santé régneront à jamais dans votre foyer[1].

Ils n'ont ni le gabarit ni l'envergure du sucre blanc raffiné et du tabac, mais ils n'en demeurent pas moins des ennemis de l'hygiéniste qui ne les fréquente guère, qui ne les fréquente pas. Ils sont éminemment nuisibles à votre santé et n'ont absolument pas leur place dans votre alimentation quotidienne. Je veux parler du café, du thé, du chocolat, du vin, des spiritueux, des confiseries, des condiments, des boissons gazeuses sucrées. Je les passerai brièvement en revue et vous tomberez d'accord avec moi pour les condamner et les éliminer de votre régime alimentaire.

Je sais bien que bon nombre d'experts en diététique les fustigent, les blâment, mais à mon avis si légèrement, avec tant de mollesse!

Je lisais récemment qu'il est une mauvaise habitude de donner aux enfants des douceurs, des bonbons ou des chocolats pour les consoler ou les récompenser. Très sagement parlé. Mais tout de suite après on ajoutait qu'il n'est absolument pas question de refuser à un enfant le bonbon ou le chocolat que son petit camarade consomme! Et de toute façon, un énergique brossage de dents à l'aide d'un dentifrice fluoré effacera tout! C'est proprement faramineux!

Le fluor, je l'ai déjà dit, est un poison mortel. Les caries dentaires ne sont jamais produites par une insuffisance de fluor. Elles sont produites par les hydrates de carbone raffinés tels que la farine blanche, le sucre raffiné, les céréales

1. Si vous ne fumez pas et que vous attendez un bébé, il s'en portera beaucoup mieux. Quand une femme enceinte fume, le bébé qu'elle porte fume également. Certains produits chimiques qui se trouvent dans la fumée de la cigarette (nicotine, cyanure, oxyde de carbone, etc.) traversent la couche placentaire et nuisent à la croissance et au développement du bébé. J'invite par ailleurs tous les parents à donner le bon exemple à leurs enfants en ne fumant pas. Les enfants, on le sait, sont fortement influencés par le comportement de leurs parents et de ceux qu'ils respectent. Si les parents fument, les enfants seront beaucoup plus susceptibles de devenir des fumeurs eux aussi.

raffinées, et toutes les autres pacotilles alimentaires que les parents distribuent à leurs enfants et dont ils se nourrissent eux-mêmes. Nourrissez sainement votre enfant (et nourrissez-vous sainement vous-même par la même occasion) de légumes frais, de fruits frais, de riz brun ou sauvage, de noix, etc. et il n'aura probablement pas de caries dentaires. Avec tout l'argent que vous n'aurez pas donné au dentiste, achetez-lui donc deux ou trois cadeaux de plus à Noël. Et votre enfant vous saura gré toute sa vie de ne pas devoir porter plus tard une prothèse dentaire.

Le lecteur aura sans aucun doute remarqué que le mot poison revient assez souvent sous ma plume. C'est que je n'ai pas l'habitude de tourner autour du pot, de maquiller la vérité, c'est que je ne suis pas partisan des demi-mesures qui n'aboutissent le plus souvent à rien. Et puis, il faut bien avouer que faire des concessions n'est pas le fort de l'hygiéniste. J'ai conscience d'être plutôt abrupt et parfois péremptoire, mais le sujet s'y prête. Une parfaite santé, une absence permanente de maladies ne se prête pas aux demi-mesures ni aux concessions. Ne jamais être malade! Se sentir toujours en pleine forme! Être rayonnant de santé! Être débordant d'activité, d'enthousiasme, de vitalité, de joie de vivre! Sont-ce là peu de choses? Sont-ce là des choses qui s'acquièrent et se conservent à l'aide de demi-mesures, de modération?

L'hygiène naturelle, sans avoir jamais recours aux drogues, médecines, médicaments, à toute la pharmacopée officielle qui ne résout souvent rien, vous propose une voie royale, un moyen infaillible de moins tomber malade, de demeurer mince et en parfaite forme physique et mentale toute votre vie.

L'hygiène naturelle, grâce au seul respect, à la seule observation des lois naturelles, biologiques, physiologiques, des lois de la vie enfin, vous permet de mener une vie, une longue vie heureuse dans la pleine jouissance de facultés physiques jamais entamées, jamais lésées. Minimes, dérisoires même sont les sacrifices (mais peut-on parler ici de sacrifices?) que vous consentez en retour du bien le plus merveilleux qui nous soit donné à la naissance: la santé. Mais attaquons sans plus tarder la liste de nos mauvais sujets.

LE CAFÉ — Cette boisson est à déconseiller. En raison de l'alcaloïde qu'il contient (caféine), on peut dire que le café est une drogue. La médecine utilise, on le sait, la caféine à des fins diverses notamment comme tonique du coeur. La consommation abusive de café conduit à l'intoxication par la caféine laquelle cause l'insomnie et des troubles cardiaques. La caféine est un stimulant du système nerveux dont l'abus est responsable de troubles divers: augmentation du rythme cardiaque, «troubles digestifs, sueurs, agitation nerveuse, hallucinations, titubation, tremblement, amaigrissement, céphalée»[1], anxiété, insomnie, etc.

Le café dit décaféiné ne vaut guère mieux et ne doit en aucun cas constituer une solution de remplacement. Il est aussi néfaste que l'autre, car la caféine est, paraît-il, souvent enlevée au moyen de produits chimiques très puissants qui peuvent laisser des résidus dans votre cerveau, votre foie et vos muscles.

L'acheminement d'une seule tasse de café dans les reins et les voies urinaires demande, me disent mes lectures, environ vingt-quatre heures. Si vous buvez du café au cours de vos repas (ce que font un certain nombre de personnes), il pousse les aliments hors de l'estomac prématurément et diminue la motilité des intestins. Des aliments insuffisamment digérés dans des intestins qui fonctionnent au ralenti constituent la cause principale de la constipation.

Enfin le café est extrêmement acide. Le corps humain a un équilibre de pH (des liquides) qui correspond au degré d'alcalinité et d'acidité. Les niveaux pH se situent entre zéro et quatorze, zéro étant le degré d'acidité totale, quatorze celui d'alcalinité totale, sept représentant le degré neutre. Le sang est légèrement alcalin avec un pH allant de 7,35 à 7,40[2]. Selon l'hygiène naturelle, il est extrêmement important de maintenir ce niveau oscillant entre 7,35 et 7,40. S'il y a un

1. Docteur Galtier-Boissière (direction), *Larousse médical illustré*, Paris, Larousse, 1974, p.145.
2. Docteur C. Kousmine, *op.cit.*, p.84.

trop-plein d'acide dans le corps, ce dernier retient de l'eau de façon à neutraliser cet acide, d'où risque d'obésité. Il est nécessaire que l'acidité des aliments acidifiants et l'alcalinité des aliments alcalinisants se compensent sensiblement, se neutralisent chimiquement.

Il est impératif d'éliminer le café de votre alimentation. Je pourrais bien sûr vous dire de diminuer votre consommation quotidienne de café, mais pour toutes les raisons que je viens d'énumérer, il est préférable de s'en passer complètement. Quand vous avez soif — ce qui ne vous arrivera que très rarement en suivant ce programme — buvez donc un grand verre d'eau distillée ou faites-vous un jus de fruits frais. *Tendez toujours vers la perfection* et non vers la modération, qui est un vocable inconnu de l'hygiéniste.

LE THÉ — Tout ce que j'ai dit à propos du café s'applique également au thé. Par conséquent, il y a lieu d'éliminer cette boisson tout aussi pernicieuse que le café.

VINS ET SPIRITUEUX — Le but de ce programme est d'éliminer les toxines, non d'en ajouter. L'alcool est un poison qui détruit à la fois le corps et l'esprit. On dit souvent que l'alcool, à haute dose, est un véritable poison pour l'organisme, mais on ajoute un peu plus tard que son usage modéré ne saurait être condamné comme funeste à la santé. Certaines personnes vont plus loin et déclarent que le vin a à petites doses des propriétés stimulantes et nutritives[1]! Je ne suis pas d'accord: selon moi, la consommation du vin, comme celle du sucre blanc raffiné et du tabac, est pernicieuse et extrêmement dommageable à la santé. Un poison est un poison, même s'il est consommé avec modération.

Les producteurs de vin, c'est bien connu, ajoutent une quantité de produits chimiques à leur produit. Ainsi le vin contient de l'anhydride sulfureux[2]. À votre santé! Le vin est une boisson fermentée qui selon moi, loin de faciliter la diges-

1. Docteur Galtier-Boissière *op.cit.*, p.1194.
2. Docteur Gérard Debuigne, *Dictionnaire des vins*, Paris, Larousse, 1985, p.26.

tion, comme le pensent certains, la complique et la retarde. De plus, il exerce à mon avis une action extrêmement néfaste sur les reins et le foie.

Dans le cadre du programme que je vous propose de suivre et qui vous assurera un état de santé optimum, le vin comme toute autre boisson alcoolisée n'a aucunement sa place dans votre nouveau mode de vie.

LE CHOCOLAT — Encore un produit qu'il vous faudra avoir le courage de bannir à jamais de votre alimentation. La théobromine est un alcaloïde extrait du cacao et qui existe aussi dans le thé, cousin germain de la caféine[1]. De toute façon, ce qui est incontestable, c'est que le chocolat contient une énorme quantité de sucre blanc raffiné, de ce sucre blanc dont j'ai déjà dit toutes les conséquences déplorables qu'il avait sur notre organisme.

Il n'est tout de même pas inutile de redire — quitte à être insupportablement répétitif — que le sucre raffiné est totalement dépourvu de nutriments, de minéraux, de vitamines, de fibres. Le processus de raffinage fait du sucre une substance complètement morte, qui ne peut que vous faire grossir. Le sucre est l'aliment-zéro par excellence.

À l'opposé, les fruits frais — consommés correctement — apportent à votre organisme tous les éléments nutritifs dont il a besoin et lui assurent un fonctionnement optimal. Le sucre que contiennent les fruits — le fructose — n'a subi aucune modification et apporte au corps tous les nutriments nécessaires à son épanouissement. Fuyez le sucre raffiné sous toutes ses formes (aliments, boissons, sucreries), qui fermente dit-on dans le système et cause ainsi la formation d'acide acétique, d'acide carbonique et d'alcool. Si vous tenez à améliorer votre état de santé et à recouvrer l'énergie dont vous manquez, il est absolument impératif d'éliminer le sucre blanc raffiné — sous toutes ses formes — de votre alimentation.

---

1. Docteur Galtier-Boissière *op.cit.*, p.1099.

SEL, POIVRE ET AUTRES ÉPICES — Les condiments ne sont pas des aliments. Ce ne sont que des substances destinées à relever le goût des aliments. J'en déconseille formellement l'usage pour deux raisons: ils ne sont pas nécessaires et ils sont extrêmement pernicieux à votre santé.

Le sel est lié à l'hypertension. Et la rétention d'eau dont il est la cause quand on en abuse ne contribue pas à vous faire rester mince.

Les gens qui abusent du sel peuvent souffrir d'une maladie grave et douloureuse, la néphrite. Les condiments irritent les organes digestifs et lèsent leur pouvoir de fonctionnement. Ils émoussent la sensibilité des nerfs gustatifs et diminuent ainsi le plaisir que nous éprouvons à consommer les aliments.

Celui qui déverse une quantité d'épices sur une nourriture saine et naturelle me fait un peu penser à la personne qui se promène, au petit matin, dans un coin ravissant de campagne fleurant bon les fleurs et les plantes aromatiques... tout en fumant une cigarette! Ce n'est plus l'air embaumé de la nature qu'elle respire, mais la nicotine du poison qu'elle tient entre ses doigts.

Pourquoi corrompre la délicieuse saveur d'une somptueuse tomate en y déversant du sel et du poivre? Les condiments ne servent qu'à camoufler le goût délicieux et unique, les saveurs fines et délicates des produits que nous offre la nature.

Les gens qui font un usage immodéré des épices disent que les aliments n'ont aucun goût si l'on n'y ajoute pas des condiments. Ils sont incapables de savourer pleinement une tomate, une tranche de melon, une pomme, un radis ou un poivron sans y ajouter une pincée de sel. C'est peut-être que leur sens gustatif est perverti à l'extrême par un long usage des condiments, du tabac, de l'alcool.

La nature a assaisonné à la perfection les produits qu'elle nous propose. Il suffit de les manger tels quels, dans leur état

pour en apprécier tous les arômes subtils, délicats ou puissants. «À dose trop répétée ou trop élevée», les condiments sont des irritants et par voie de conséquence, ils peuvent causer une inflammation de l'appareil digestif. Loin d'aider à la digestion, ils la contrarient. L'usage abusif des épices peut «fatiguer l'estomac [...] provoquer la diarrhée ou, au contraire, la constipation»[1].

Le vinaigre, que de nombreuses personnes ajoutent profusément à la salade, devrait être évité à tout prix. Il contient de l'acide acétique qui empêche la digestion normale des protéines et des amidons.

Quant aux diverses vinaigrettes ou sauces à salades, elles sont bien évidemment à éviter, car elles contiennent toutes une myriade de produits chimiques qui sont autant de toxines dont votre corps n'a sûrement pas besoin. Si vous tenez vraiment à manger de la mayonnaise, faites-la donc vous-même avec des oeufs frais, de l'huile d'olive et quelques gouttes de citron.

LES PÂTISSERIES, SUCRERIES, CONFISERIES — Je crois m'être suffisamment étendu sur les méfaits du sucre blanc raffiné pour ne pas devoir insister davantage sur l'aspect complètement négatif de ces abominations qui ne vous apporteront rien sinon de cruelles mésaventures.

LES BOISSONS — GAZEUSES OU NON — SUCRÉES — Les boissons industrielles sucrées peuvent contribuer à la détérioration de votre santé et de celle de vos enfants. Elles s'attaquent à l'émail des dents et rendront peut-être à la longue vos gencives aussi molles que du papier mâché. Ces boissons contiennent parfois de l'acide phosphorique, de l'acide malique, de l'acide carbonique et de l'acide érythorbique. Les acides malique et citrique se trouvent dans les fruits et les légumes à l'état naturel et deviennent alcalins dans le système. Ces acides, ajoutés aux boissons que vous achetez au supermarché, demeurent acides dans votre organisme par le biais du traitement industriel.

---

1. Docteur Galtier-Boissière *op.cit.*, p. 239.

Lorsque vous avez soif, buvez donc un verre d'eau distillée ou des jus de fruits frais. Et faites de même à l'égard de vos enfants. Donnez-leur le plus tôt possible de saines habitudes de vie. Ils vous en sauront gré plus tard.

Le produit alimentaire dont je tiens à dire quelques mots maintenant, en conclusion de ce chapitre, n'est assurément pas un tueur ni un mauvais sujet, mais je n'en recommande pas la consommation. Je veux parler de l'oeuf.

Voilà cinq ans que j'ai supprimé les oeufs de mon régime alimentaire et je ne m'en porte que beaucoup mieux. Si vous aviez la chance inouïe de pouvoir consommer des oeufs frais du jour, pondus par des poules élevées dans une ferme, au grand air, nourries sainement avec des grains, je dirais alors que si l'envie vous prend de manger deux ou trois oeufs par semaine, ne vous en privez pas et régalez-vous, mais si vous tenez absolument à manger un oeuf de temps à autre, faites-le en observant une combinaison correcte des aliments de façon à minimiser les effets que je trouve négatifs dans cet aliment. L'oeuf est une protéine concentrée et ne doit pas être consommé avec d'autres aliments protéiques comme le pain ou les pommes de terre. Mangez votre oeuf avec une tomate, du concombre, une salade ou encore seul. Mais efforcez-vous de l'éliminer progressivement de votre alimentation.

«La construction d'un corps parfait couronné d'un cerveau parfait est, dans le même temps, le plus grand problème et le plus grand espoir de notre race.»

Docteur Dio Lewis *The New Gymnastics*, 1861

Chapitre treize

Des aliments qui peuvent nous tuer

Dans un monde qui vit de plus en plus précipitamment pour ne pas dire de plus en plus follement et dangereusement, les gens s'alimentent à l'aveuglette, se fient à la publicité ou se laissent endormir par elle, ne lisent pas les étiquettes et achètent à toute allure des aliments qui peuvent parfois leur jouer des tours et même des mauvais tours.

C'est ainsi qu'ils tombent malades, se sentent mal dans leur peau, manquent d'énergie, souffrent d'insomnie et d'obésité, se retrouvent un jour chez leur médecin d'abord, à l'hôpital ensuite et quelques-uns au cimetière non pas pour assister à l'enterrement d'un ami, mais au leur. Tout cela est bien navrant et pourrait être évité, si les consommateurs faisaient preuve de moins de hâte, de plus de discernement, de plus de sagesse.

Le livre que j'écris, avec beaucoup de conviction et d'amour, a pour unique but de vous convaincre qu'il est une autre route, un autre itinéraire vers la destination que tous

les hommes recherchent, à laquelle ils aspirent: une vie exempte de maladies, de souffrances, de séjours à l'hôpital et même pis parfois.

Je crois avoir suffisamment mis en garde mon lecteur contre la consommation des produits industriels de toutes sortes. Mais je tiens à répéter qu'il est impossible d'être et de demeurer en bonne santé si l'on ne s'en tient pas à la seule alimentation à laquelle l'homme est biologiquement adapté, à savoir les fruits et les légumes frais, toutes sortes de noix et de graines. Ce sont là les seuls aliments que vous devez consommer si vous voulez réduire au minimum le risque de tomber malade, être en pleine forme physique et mentale et déborder d'énergie. Mangez pour vivre et non pas le contraire. J'oserai même ajouter que si vous vous nourrissez de la façon traditionnelle que l'on sait, vous risquez fort d'écourter vos jours et de vous priver — et de priver ceux qui vous aiment — de nombreuses et heureuses années de vie.

On pourra dire tout ce que l'on voudra de la vie qui est la nôtre — et qui n'est pas toujours rose —, je connais peu de gens qui désirent la quitter trop vite. Mais pour pouvoir pleinement jouir de cette vie, en extraire de nombreux moments de joie et en retirer toute la plénitude possible, il importe avant tout d'être en bonne santé et débordant de vitalité, d'énergie.

La santé est le bien le plus précieux que nous ayons. À quoi vous servirait de posséder des maisons luxueuses, des voitures de grande marque, des yachts, un avion personnel même, enfin une fortune immense si vous souffriez d'une grave maladie du coeur qui peut vous emporter d'une minute à l'autre? À quoi vous servirait de posséder tous ces biens si la maladie vous obligeait à passer le plus clair de votre temps entre les mains des médecins, à ingurgiter des tonnes de médicaments et à être transporté dans un fauteuil roulant?

L'indigène d'une île antillaise complètement dépourvu mais en bonne santé, ne possédant comme tout avoir qu'un malheureux morceau d'étoffe pour se vêtir, est incommensu-

rablement plus heureux, à mon sens, que le milliardaire infirme et guetté en permanence par la mort.

Mon Antillais au moins court au soleil sous les cocotiers, sur le sable blanc du rivage, dans un paysage de rêve, inondé de lumière, près de la mer sous un ciel uniformément bleu; peu de choses suffisent à son bonheur: ce paysage justement, ses parents, ses amis et, comme nourriture, quelques fruits et légumes, des noix, rien de plus. Il est en bonne santé et possède un corps superbe sur lequel il peut compter à tout moment. Si une fée me proposait de devenir le milliardaire en danger de mort ou l'Antillais pauvre mais sain et robuste, je n'hésiterais pas une seule seconde à faire mon choix!

Mais il n'est pas nécessaire de vivre dans un paradis antillais pour être en parfaite santé et jouir de la vie au maximum. À condition toutefois que l'on s'en tienne à un mode de vie simple, naturel et hygiénique. Car la santé est une chose normale dont on hérite à sa naissance et que l'on devrait ordinairement conserver toute sa vie. Il n'existe absolument aucune raison de tomber malade. Pour l'hygiène naturelle, toute maladie a son origine dans un trop-plein de toxines présentes dans le corps.

Je continue de poser la question: les animaux en liberté sont-ils malades, sont-ils infirmes? Souffrent-ils des maladies suivantes: troubles cardio-vasculaires, diabète, cancer, ostéoporose, polyarthrite, néphrite, asthme, hypertension, hypotension, goutte, cirrhose du foie, arthrite, crise cardiaque et beaucoup d'autres? Bien sûr que non! Le lion et la girafe de la savane africaine n'ont jamais souffert de ces maladies, de même qu'ils n'ont jamais porté de perruques, de prothèses dentaires ni de stimulateurs cardiaques! Pourquoi? Parce qu'ils n'enfreignent jamais les lois naturelles, les lois de la vie qui est la leur dans la savane.

Contrairement à ce qu'on prétend souvent, il n'est pas nécessaire de diversifier au maximum son alimentation; c'est même à mon avis une faute monumentale, la pire erreur que l'on puisse faire. Mon lion et ma girafe se nourrissent tous les jours de la même façon. Ils consomment les aliments aux-

quels ils sont biologiquement adaptés. Ils sont souvent en mouvement et se reposent dès qu'ils en éprouvent le besoin. Ils vivent au grand air, au soleil. Jamais, je le répète, ils ne s'écartent du mode de vie qui est le leur depuis leur naissance et qui est conforme à leur espèce. Et jamais, me disent mes lectures, ils ne souffrent d'une quelconque maladie.

Mais capturez ce lion et cette girafe, placez-les dans une cage d'un jardin zoologique et imposez-leur une alimentation aussi proche de la nôtre que cela est possible (j'outre un peu les choses à dessein) et vous verrez le résultat au bout de quelques semaines. Ils tomberont malades tous les deux, cela est certain.

Notre mode de vie nous garantit presque d'office de souffrir d'une maladie ou d'une autre à une époque ou à une autre de notre vie. J'aurai la hardiesse de dire qu'il ne peut en être autrement. Nous nous alimentons d'une façon qui va à l'encontre de tout entendement biologique. De plus, nous ne nous reposons pas suffisamment, nous ne dormons pas assez, notre activité physique est presque nulle, beaucoup de gens fument la cigarette, la pipe ou le cigare. Notre vie est par trop sédentaire, nous ne vivons pas assez à l'extérieur. Nous abusons des boissons alcoolisées, du café, du thé, etc. Nous nous livrons à mille et une sorte d'abus. Dans ces conditions, est-il étonnant qu'un si grand nombre de gens soient malades ou meurent prématurément?

Depuis presque cinq ans maintenant, je ne fréquente à peu près plus que mon marchand de légumes et de fruits, mon magasin de produits naturels où je fais ample provision de toutes sortes de noix et où, occasionnellement, j'achète du riz organique et quelques légumes secs. J'ai complètement déserté mon supermarché et, lorsque j'y fais une rare incursion, c'est uniquement pour me réfugier au rayon des fruits et légumes. Depuis cinq ans, ma tension est tout à fait normale (alors que je souffrais moi aussi d'hypertension sous «l'ancien régime») et ma santé est parfaite. C'est que je vis le plus naturellement possible.

Je me souviens qu'un jour, trois ans environ après avoir adhéré à l'hygiène naturelle, j'ai eu l'occasion de lire un long et fort intéressant — et édifiant — article paru dans un hebdomadaire canadien. Le titre de cet article était le suivant: «Des aliments qui peuvent tuer». Il y était question des additifs alimentaires — des produits chimiques donc — qui sont régulièrement ajoutés à un grand nombre de produits alimentaires que consomme le public. La lecture de ce document nous rappelle — une fois de plus — que l'industrie alimentaire déverse une myriade de produits chimiques dans la plupart des aliments que vous trouvez dans votre supermarché.

Quelques-uns de ces additifs ne prêtent pas à conséquence, mais il en est un certain nombre je crois qui peuvent causer de nombreuses maladies et même la mort dans certains cas.

En 1964, par exemple, dans la province de Québec, des personnes sont mortes après avoir bu de la bière qui contenait du sulfate de cobalt[1]. La vérité toute crue est la suivante: personne — même pas les chimistes! — ne peut prouver qu'un additif est absolument fiable. Tout ce que ces chimistes peuvent prouver c'est que l'additif, compte tenu des conditions dans lesquelles il a été testé, ne produit pas d'effet contraire.

L'industrie de l'alimentation nous dit que l'usage d'additifs est absolument indispendable car, sans eux, la qualité des aliments et des boissons diminuerait très sensiblement.

Je me souviens que lorsque j'étais gamin, les abricots, les poires, les pêches, les cerises, etc. que je cueillais en Provence étaient succulents, délicieux au possible. Ces arbres n'étaient pas traités. Quand je lis sur des étiquettes collées sur les cageots de raisins qui arrivent d'un autre pays qu'ils ont été traités avec un produit chimique pour «assurer une

1. Selon un article publié dans la revue *MacLean's*, numéro du 27 avril 1987. Ce numéro contenait un long et fascinant rapport sur les boissons et les aliments susceptibles de nuire — parfois gravement — à notre santé. Ce rapport portait aussi sur les additifs alimentaires.

plus grande fraîcheur et une qualité supérieure», j'avoue que je reste songeur.

Le credo de l'industriel alimentaire est pour moi le suivant: «Nous sommes dans l'obligation absolue d'ajouter des additifs (produits chimiques) à nos denrées alimentaires pour les garder fraîches, leur conserver une belle apparence, du goût, de la fraîcheur, etc.» Cela est peut-être vrai, mais ça ne m'empêche pas de dire et de penser que ces produits chimiques peuvent être dangereux pour la santé des consommateurs. Ces «machins»-là sont peut-être bons pour le produit (pour reprendre l'expression consacrée des industriels), mais je me hasarde à poser la très sotte question: sont-ils bons pour ma santé et celle de mes chers enfants?

Un nombre sans cesse croissant de chimistes et de scientifiques oeuvrant dans le domaine de la nutrition tombent d'accord pour condamner l'emploi de ces produits chimiques dans l'alimentation, qui ne peuvent que corroder notre état de santé, fragiliser notre organisme, perturber le fonctionnement de nos organes, détruire l'équilibre de notre système et, pour parler plus simplement et plus abruptement, nous rendre sérieusement malades. Au chapitre des additifs alimentaires, on nous dit donc qu'il faut envisager la question avec beaucoup de bon sens!

L'irradiation des aliments se met elle aussi rapidement en branle. On en parle de plus en plus. Elle a déjà commencé, c'est une chose presque acquise aujourd'hui dans certains pays, les États-Unis par exemple.

Qu'adviendra-t-il de nos enfants? Il faut se battre avec courage et acharnement et ténacité, se battre jusqu'au bout et jusqu'à la limite de nos forces. Pour nous, bien sûr, mais aussi et surtout pour l'avenir, pour le demain de nos enfants qui méritent mieux que cela.

Les défenseurs de l'irradiation peuvent bien nous apporter les arguments les plus convaincants en faveur de cette technique de conservation des aliments, jamais nous ne serons

convaincus et jamais nous n'accepterons de manger de ces produits.

On ne me fera jamais croire qu'une pomme de terre irradiée n'a pas d'effets nuisibles sur l'organisme humain. Ceux qui pensent le contraire sont à mon avis des inconscients.

Il ne faut surtout pas se laisser aller au désespoir et croire que la guerre est perdue. Grâce à l'action de groupes de personnes (dont de nombreux hygiénistes) courageuses et décidées, les gouverneurs de certains États des États-Unis ont décidé de renoncer à faire irradier les produits alimentaires. De nos jours on vacille, oscille, hésite, atermoie et on n'ose pas prendre parti. La lutte se poursuit, acharnée et indécise. Mais l'essentiel reste à faire, c'est-à-dire obtenir l'interdiction pure et simple d'irradier les aliments.

De la même façon que les gens devraient boycotter les produits traités, raffinés, conditionnés, ils devraient également se grouper, s'unifier pour protester haut et fort — auprès du gouvernement — contre l'irradiation de notre nourriture, qui n'est que pure folie. Le but à mon avis de la manoeuvre derrière cette idée? Conserver plus longtemps les aliments soumis à ce traitement.

Je vous pose la question, ami lecteur: que préférez-vous manger, une pomme de terre fraîche ou une pomme de terre bombardée qui peut se conserver deux ou trois mois sans pourrir?

Que la pomme de terre pourrisse en paix si elle n'est pas consommée après un certain temps.

La nature a ainsi prévu les choses que les aliments se détériorent s'ils ne sont pas consommés après une certaine période de temps, de sorte que nous nous efforçons de manger les aliments qui sont les plus frais possible. C'est aller contre la nature — mais l'homme d'aujourd'hui ne prend-il pas un malin plaisir à défier sans cesse la nature? — que de vouloir prolonger indûment la vie des aliments.

Et puis, qui peut nous affirmer que ce traitement se produit TOUJOURS sans incident? Dans ce domaine, il ne s'agirait pas d'une première bavure, loin de là! Si vous achetez un grille-pain et qu'il fonctionne mal, il vous suffit de l'échanger contre un autre qui fonctionnera normalement. La même chose pour un appareil de télévision, un fer à repasser ou une chaîne stéréo. Ce malfonctionnement ne met nullement vos jours en danger. Rien, je répète, rien, absolument rien au monde ne justifie un pari pareil.

Nous connaissons la réponse habituelle de nos «experts» à notre interrogation angoissée: un éventuel malfonctionnement de la «machine» est hautement improbable, de fait, ne survient pour ainsi dire jamais. Le passé, ancien et récent, nous apprend au contraire qu'un tel malfonctionnement arrive ou peut arriver. Et lorsqu'il survient, quelles en sont les conséquences?

Quand il s'agit de votre enfant, le calcul des probabilités devient dérisoire. Les experts peuvent-ils affirmer que les fruits qu'ils traiteront conserveront toutes leurs substances nutritives?

L'irradiation des aliments est selon moi la chose la plus détestable que l'esprit de l'homme ait concoctée. C'est une atrocité sans nom qui, je l'espère de tout coeur pour les habitants de notre planète, ne verra jamais le jour ou plutôt ne se généralisera pas (car, comme je le disais tout à l'heure, l'irradiation de certains aliments est déjà réalité dans certains États des États-Unis). Mais demain, ce peut être le tour du Canada, de la France, de l'Angleterre, etc.

Comme tous mes collègues hygiénistes, je ne suis pas d'accord avec la philosophie qui est derrière ce processus d'irradiation et qui consiste à prolonger la vie des aliments. Il n'est nullement nécessaire de prolonger la durée de conservation des aliments.

J'achète tous les jours ma ration de fruits et de légumes frais et je les consomme le jour même. Je peux, si je le désire, les garder quelques jours sans qu'ils se détériorent. Je prends

la précaution élémentaire de les laver longuement à grande eau de façon à enlever les produits nocifs dont la peau ou les feuilles sont imprégnées. Les produits chimiques qu'utilisent les exploitants agricoles sont déjà assez dangereux comme ça sans qu'on y ajoute l'irradiation!

J'encourage fortement ceux de mes lecteurs qui ont la chance de posséder un jardin de cultiver (c'est un excellent passe-temps!) eux-mêmes le plus grand nombre possible de fruits et de légumes et de ne pas les traiter! Ils auront ainsi une autre chance, peu commune de nos jours, de manger des produits sains et délicieux.

Puisque je parle de radiation, j'aimerais dire quelques mots au sujet d'un appareil qui fait fureur depuis pas mal de temps, qui est le chouchou d'un très grand nombre de personnes qui ne cessent d'en vanter les mérites de tous ordres: «Mon Dieu, je ne pourrais pas vivre sans mon four à micro-ondes!»

Non seulement, madame ou monsieur, vous pourriez vivre sans votre cher four à micro-ondes, mais vous et vos enfants (et les enfants de vos enfants) pourriez vivre mieux en vertu de l'hygiène naturelle. Et ici, contrairement à l'irradiation des aliments qui nous est — ou peut nous être — imposée, c'est vous qui êtes maître de votre destin, c'est vous qui avez le dernier mot. J'ose espérer qu'après avoir lu mon ouvrage, vous aurez la sagesse de réfléchir avant de faire l'achat d'un four à micro-ondes.

Enfin, pourquoi voulez-vous à tout prix avoir un tel four? Pour gagner du temps? Pour cuisiner plus vite? Pour salir un peu moins votre cuisine? Pour ne pas être à la traîne des voisins qui viennent de faire l'achat d'un superbe four à micro-ondes?

Dans le cadre du programme que je vous propose de suivre et qui vous donnera probablement une parfaite santé et une longue vie exempte de toute maladie, le four à micro-ondes n'a pas sa place. Prenez le temps de faire votre cuisine. De toute façon, votre nouvelle façon de vivre, votre nou-

velle façon de vous alimenter n'exigera pas que vous passiez de très longs moments dans votre cuisine.

Le fait de consommer des fruits, des légumes et des noix, de préparer du riz sauvage ou des jus de fruits et de légumes frais ne vous obligera pas à vous cantonner dans votre cuisine pendant des heures.

Mais si vous tenez absolument à préparer une volaille pour votre famille, encore une fois, efforcez-vous d'en trouver une auprès d'un fournisseur en qui vous avez confiance et faites-la cuire dans un four normal, même si la cuisson demande une heure et demie au lieu d'une trentaine de minutes. La confection du repas doit être une fête et non pas une course contre la montre!

Un dernier mot. Au lieu de multiplier les gadgets électriques dans votre intérieur, multipliez plutôt le nombre de plantes décoratives! Rendez votre maison ou votre appartement un lieu agréable, plaisant et reposant. Les plantes vertes et les fleurs vous aideront à garder votre bonne humeur et vous calmeront les nerfs souvent mis à contribution dans notre monde moderne et si agité. Elles absorbent le gaz carbonique que nous rejetons et le transforment en oxygène. Elles purifient l'air que nous respirons! Elles ajouteront à votre intérieur citadin une impression de beauté naturelle dont instinctivement votre corps a besoin!

Enfin recherchez le plus souvent possible le contact avec la nature, les espaces verts, les arbres, les fleurs, le soleil, l'air pur. L'homme n'est pas fait pour rester enfermé entre quatre murs dans la lumière artificielle de tubes de néon. Qu'il s'agisse de nourriture, d'air ou de lumière, vivez le plus naturellement possible!

«Joy, temperance, and repose, slam the door in the doctor's nose.»

Longfellow

Chapitre quatorze

Nourritures d'un autre type

Si l'alimentation que je recommande occupe une place extrêmement importante dans le nouveau mode de vie que je vous propose, elle ne constitue finalement qu'un maillon de la chaîne, un élément parmi d'autres d'une égale importance.

L'hygiène naturelle, en effet, ne se limite pas à l'observation d'une seule pratique de ce mode de vie. Si vous deviez, par exemple, observer scrupuleusement la façon de vous nourrir dont j'ai parlé jusqu'à présent mais ne vous limitiez qu'à cela, vous en retireriez sans aucun doute d'immenses bénéfices et votre état de santé s'en trouverait grandement amélioré.

Toutefois, vous ne seriez pas à l'abri d'accidents divers. La personne qui, inactive jusqu'à aujourd'hui, décide, par exemple, de faire du jogging tous les matins ne prend pas forcément la meilleure ni la plus sage des décisions. Cette personne fume peut-être, s'alimente de façon inconsidérée,

son poids est au-dessus de la normale. Le fait de courir ne lui apportera pas grand-chose et peut même détériorer un peu plus son état de santé.

Ceci me rappelle un peu ces gens qui ont de l'hypertension. On ne retrouve selon moi une tension artérielle normale et on ne la conserve telle que si l'on opte pour une façon de vivre saine et exempte de tricheries. Quiconque veut jouir d'une santé parfaite, ne jamais être malade, être débordant d'activité, de vigueur, d'enthousiasme, de joie de vivre, d'énergie, d'alacrité, etc. doit absolument se conformer aux règles du jeu, à TOUTES les règles du jeu.

Est-il bien difficile, bien ardu de se conformer à ces règles? Bien sûr que non!

Il y a cinq ans de cela, alors que j'ignorais tout de l'hygiène naturelle, j'aurais traité d'impertinent et de fou quiconque m'aurait proposé le mode de vie que je vous recommande. J'étais obèse, souffrais d'hypertension, dormais mal, j'avais de nombreuses caries, des palpitations cardiaques, des digestions tourmentées, j'avais le souffle court, des rhumes, des grippes, une vision défectueuse, des pellicules, des irritations du cuir chevelu, une mauvaise haleine, etc. J'ai finalement décidé de m'aventurer sur le chemin de l'hygiène naturelle, avec les résultats que l'on sait.

C'est moi qui me suis traité maintes fois de fou de n'avoir pas découvert plus tôt l'hygiène naturelle. Et je ne changerai pas aujourd'hui ma façon de vivre pour tout l'or du monde. Quoi! Être aussi bien que je le suis maintenant, me sentir si bien dans ma peau, ne devoir jamais consulter un médecin ou un dentiste, avoir l'énergie incroyable que j'ai, être mince et svelte, connaître un perpétuel état d'euphorie, demeurer toujours calme intérieurement et extérieurement pour redevenir ce que j'étais auparavant? Merci bien! Je suis trop bien comme je suis.

Il se peut, cela est certain (et normal) que vous vous posiez quelques questions. Par exemple, il est possible que vous trouviez le mode de vie que je vous propose un peu sim-

ple, trop simple même, dépourvu de toute rigueur scientifique. Il se peut que votre médecin, à qui vous avez parlé de mon livre et des merveilleux résultats que l'on obtient en adhérant aux principes de l'hygiène naturelle, vous ait déclaré sur un ton à la fois hautain et péremptoire que tout ce que je raconte dans ce livre n'est que du charlatanisme. Ce à quoi je répondrai: qui est maître de votre santé, votre médecin ou vous? Toute la question est là.

Dans la mesure où votre médecin ne parviendrait pas à vous guérir pourquoi alors ne pas avoir recours à l'hygiène naturelle qui, elle, devrait vous guérir d'abord et vous permettre ensuite de ne plus jamais connaître les affres de la maladie, de la souffrance?

Est-ce que je puis affirmer cela? Bien sûr que oui! Des centaines de milliers de gens jouissent d'une santé parfaite aujourd'hui grâce à l'hygiène naturelle. Pourquoi pas vous? Intelligence, logique et bon sens sont les trois ingrédients dont vous avez besoin. Rien de plus. Et si vous me demandez pourquoi je parais si sûr de ce que j'avance, je serai le premier à vous dire: «Ne vous fiez pas à mes paroles! Essayez de vous-même à appliquer les préceptes que j'énonce, vous verrez les résultats!»

Depuis des milliers d'années qu'il y a des médecins sur notre planète qui soignent, diagnostiquent, traitent et prescrivent des médicaments, les maladies n'ont jamais reculé, bien au contraire! Notre monde compte un nombre impressionnant de malades, de gens qui souffrent et qui meurent prématurément! Est-ce un bilan positif? Je répète qu'être en bonne santé est l'état normal de l'homme. Quiconque ne contrevient pas aux lois naturelles de la vie met les chances de vivre en parfaite santé de son côté. Quiconque se conforme aux lois biologiques ne devrait théoriquement jamais connaître la maladie.

Pourquoi le cerf de nos forêts n'est jamais malade? Tout simplement parce que la vie qu'il mène est conforme à sa physiologie, à sa biologie, à son anatomie. Le cerf de la forêt ne transgresse jamais les lois naturelles de son espèce.

L'homme moderne, par contre, transgresse ces lois à tout moment, avec les conséquences inévitables et désastreuses que l'on sait. Aussi longtemps que l'homme s'alimentera en faisant fi de la logique, du sens commun et de l'intelligence, il sera accablé de mille maux, vieillira et mourra prématurément. Cela est inévitable.

Mais si la nourriture occupe une place très importante dans l'hygiène naturelle, elle ne constitue qu'un seul élément d'un tout. Il y a d'autres facteurs qu'il est impératif de suivre et d'observer sous peine de ne pas connaître une santé, une forme optimale. Quels sont donc ces autres types de «nourriture?» Je consacrerai maintenant quelques lignes à chacun d'entre eux.

L'AIR PUR — J'entends par là l'air qui n'est pas pollué et qui ne contient qu'une dose normale de gaz carbonique, d'oxyde de carbone, de gaz inertes et de particules que notre organisme peut gérer sans inconvénient. L'homme est adapté à ceux-ci depuis des millions d'années.

Malheureusement, l'air que nous respirons aujourd'hui, principalement dans les grandes villes, contient une extraordinaire quantité de gaz délétères et de polluants qui sont autant de poisons pour notre organisme. Nous ne respirons de nos jours qu'une fraction de l'air frais dont nous avons besoin. Nous passons le plus clair de nos journées à l'intérieur d'un bureau, d'un atelier, d'un appartement, d'une maison où nous respirons un air pollué.

Notre organisme a besoin d'oxygène. Le sang et les milliards de cellules présents dans notre organisme doivent être oxygénés en permanence. L'air de nos villes est rempli de polluants qui sont autant de produits chimiques néfastes pour notre santé: oxyde de carbone, acide sulfurique, acide chlorhydrique, acide nitrique, acide cyanhydrique, benzène, méthane, ammoniaque, et beaucoup d'autres.

Je sais bien qu'il n'est pas facile d'échapper tout à fait à notre environnement et d'éviter de respirer cet air hautement pollué. Il nous est toutefois possible de minimiser ses

effets néfastes. Par exemple, évitez de vous promener près des voitures qui laissent échapper ce pur poison qu'est le monoxyde de carbone. Faites de fréquentes promenades dans les parcs, au milieu des arbres, des plantes et des fleurs.

La nature a ses propres mécanismes de défense contre l'air pollué et le purifie, le nettoie en permanence. Les plantes recyclent l'acide carbonique en oxygène et nous savons que les mers font circuler et nettoient la couche d'air en suspension au-dessus de notre planète.

Dans la mesure du possible, évitez de circuler à pied dans les rues les plus fréquentées par les automobilistes.

Si vous avez la chance de vivre non loin de la mer, faites de fréquentes promenades à pied ou à bicyclette au bord du rivage et respirez à pleins poumons l'air pur, frais et iodé de l'océan. Cela vous fera un bien immense et vous rentrerez chez vous l'esprit reposé et plein de vitalité.

Recherchez toujours le contact avec la nature (près de la mer ou à la montagne) et efforcez-vous de vivre en symbiose avec elle. Tâchez de satisfaire votre besoin biologique d'air frais. N'oubliez pas non plus de décorer votre maison ou votre appartement du plus grand nombre possible de plantes: elles seront plus bénéfiques à votre santé et à celle de votre famille que des peintures ou des bibelots!

Prélevez aussi un peu d'argent de votre budget pour acheter souvent un bouquet de fleurs aux coloris retentissants: elles ajouteront à votre intérieur une note de gaieté, de fraîcheur et de gentillesse ainsi qu'une impression de beauté naturelle dont votre corps a besoin biologiquement.

En conclusion, toutes les fois que vous en avez l'occasion — et il ne tient qu'à vous de susciter ces occasions! — échappez-vous de la ville et partez à la découverte d'espaces verts où vous respirerez un air, sinon d'une pureté absolue, en tout cas nettement moins pollué que dans l'enfer de la ville.

Une dernière recommandation: dormez toujours avec la fenêtre grande ouverte pendant la belle saison, et pendant l'hiver ne la fermez pas complètement, quitte à ajouter une couverture. Il est important que l'air se renouvelle en permanence pendant votre sommeil de façon que vous ne respiriez pas les toxines qui s'accumulent dans votre chambre.

LE SOLEIL — Le soleil est un ami, non un ennemi. Il n'est naturellement pas question de s'exposer de longues heures au soleil pendant les mois d'été, pratique des plus néfastes pour ne pas dire franchement imbécile.

Le soleil, est-il besoin de le dire, est source de toute vie sur notre planète. Sans lui, tout serait voué à la mort, plantes, animaux, humains. Exposez-vous au soleil avec modération tous les jours. La lumière solaire est la meilleure source de vitamine D dont vous avez besoin car c'est elle qui réglemente, en quelque sorte, le transport du calcium vers les os. Il n'existe pas de meilleure source de vitamine D que les rayons du soleil. Une exposition modérée au soleil peut être plus bénéfique à votre état de santé que la prise de vitamine D sous une forme synthétique.

On lit dans de nombreuses revues médicales que l'exposition au soleil est extrêmement néfaste pour notre corps et en particulier pour notre peau. On effraie les gens en leur parlant de cancer de la peau. Mais il faut savoir faire preuve de bon sens, et je le répète, l'hygiéniste naturel n'en manque pas. Je ne suggérerais jamais à quiconque de passer de longues heures au soleil, en maillot de bain pendant les mois d'été.

Un spectacle affligeant qui m'est offert toutes les fois que je me rends au Mexique ou aux Antilles en hiver pour y passer quelques jours est celui de ces hommes et de ces femmes qui se font littéralement rôtir du matin au soir sur la plage. C'est une pratique tout à fait idiote qui peut engendrer des maladies très graves, comme, justement, le cancer de la peau. Il faut savoir garder raison, même si, vivant dans un pays où les hivers sont longs et rigoureux comme au Canada, on est assoiffé de soleil et de chaleur.

Le soleil est un ami, c'est vrai, mais à condition toutefois d'en user modérément et raisonnablement, surtout lorsqu'il s'agit du soleil des Tropiques, particulièrement meurtrier. L'hygiéniste que je suis raffole des fruits et j'en consomme une quantité appréciable tous les jours. Mais il ne me viendrait jamais à l'idée de manger 10 kilos (22 lb) de raisins et 10 kilos (22 lb) d'oranges dans la même journée! Il ne faut pas abuser des meilleures choses! La raison et le sens commun doivent nous guider toujours, en toutes choses.

Profitez du soleil et de ses rayons bénéfiques et bienfaisants. Ne le fuyez pas. Exposez-vous au soleil, non pas entre onze heures et seize heures — surtout en été —, mais le matin et en fin d'après-midi. Il n'est pas question ici de s'adonner au culte du bronzage! Il est seulement question d'exposer votre corps au soleil quelques instants tous les jours, le matin et en fin d'après-midi, à des périodes où les rayons du soleil ne sont pas très puissants.

Si vous tenez absolument à prendre le soleil pendant de longues heures et à des moments où le soleil est intense, je recommande alors le recours aux crèmes qui contiennent un écran solaire. Mais, encore un coup, je déconseille très fortement, cette pratique extrêmement pernicieuse. Vivez le plus souvent possible au grand air, dans la nature, en contact avec les éléments (eau, soleil, etc.) auxquels votre corps est biologiquement adapté. Dans le cas du soleil, faites-en un usage judicieux.

L'EAU — Depuis cinq ans environ que je pratique l'hygiène naturelle, je me demande si j'ai bu plus de 10 litres (2 1/2 gallons) d'eau! Auparavant, taraudé sans cesse par la soif, je buvais énormément d'eau, de n'importe quelle eau: eau minérale, de source, du robinet.

L'hygiéniste ne souffre jamais de la soif pour la simple raison (outre le fait, bien sûr, qu'il ne fait jamais usage d'épices) qu'il consomme énormément de fruits et de légumes frais, aliments très riches en eau, une eau remplie de nutriments dont votre corps a besoin.

Combien de gens se plaignent d'avoir une bouche pâteuse et éprouvent le besoin de boire de l'eau après un repas ou dans le courant de la journée? Un très grand nombre. C'est qu'ils consomment énormément de produits traités, industrialisés, raffinés, conditionnés. Et qu'ils usent et abusent de condiments de toutes sortes, générateurs de soif (outre leur effet parfois néfaste sur l'organisme).

Idéalement, l'eau que nous ingérons devrait être pure, c'est-à-dire exempte de tous produits chimiques, de minéraux inorganiques, d'impuretés et d'autres substances. Il n'existe qu'une eau semblable et c'est l'eau distillée.

Mais selon moi, et, à l'exception de situations exceptionnelles, l'homme n'est pas porté ni enclin à boire de l'eau et ses besoins d'étancher sa soif sont normalement satisfaits s'il consomme des aliments riches en eau comme les fruits et les légumes verts. On peut dire que le besoin de boire, chez l'homme d'aujourd'hui, est pathologique. Les hygiénistes n'ont jamais soif. Les anthropoïdes, ai-je lu, ne boivent d'ailleurs pour ainsi dire jamais en raison de leur alimentation qui se compose essentiellement, nous l'avons dit, de fruits, de légumes et de noix.

Je déconseille la consommation d'eaux minérales. Les minéraux présents dans ces eaux ne peuvent être utilisés par le corps. Ils sont autant de poisons que vous ingurgitez et que votre corps rejette comme tels. Les minéraux inorganiques s'accumulent dans votre organisme, se combinent aux acides et aux corps gras et génèrent des dépôts dangereux dans les artères et les articulations, dit encore l'hygiène naturelle. Seuls les minéraux organiques contenus dans les fruits et les légumes exercent selon moi un effet bénéfique sur l'organisme.

Si vous tenez absolument à boire de l'eau — et vous ne devriez boire que lorsque vous avez soif — ne buvez que de l'eau distillée et rien d'autre. Mais si — comme je l'espère de tout coeur — vous observez le programme d'hygiène naturelle que je préconise dans ce livre, vous n'aurez plus jamais cette sensation de soif qui est finalement l'apanage de tous

ceux qui s'alimentent d'une façon tout à fait contraire aux lois naturelles et biologiques de l'homme[1].

LA PROPRETÉ INTERNE ET EXTERNE — Le Nord-Américain ne lésine pas sur les produits de toilette et les cosmétiques de toutes sortes. Il se dépense chaque année en Amérique du Nord (États-Unis et Canada) des centaines de millions de dollars en produits dits de beauté. Le Nord-Américain tient à être propre et parfumé. À mon point de vue, une dépense colossale qui n'est pas nécessaire et ne sert pas à grand-chose. J'appellerais cela: «opération camouflage».

Les gens tiennent à tout prix — c'est le cas de le dire — à camoufler les odeurs de leurs corps. Il ne devrait pas en être ainsi. Je consacre moi-même, au grand maximum, une vingtaine de dollars par an en cosmétiques. Le Nord-Américain (mais je suppose qu'on pourrait en dire autant de l'Européen) pense surtout et avant tout à sa propreté, à son apparence extérieure et bien peu à sa propreté intérieure. C'est de là je pense que vient tout le mal.

D'abord, certains cosmétiques peuvent contenir des produits chimiques dont quelques-uns peuvent être dangereux pour votre santé. Bon nombre de désodorisants obstruent les glandes sudoripares à l'aide de chlore d'aluminium. Certains produits chimiques et les détergents que les gens utilisent pour «être beaux et propres» sont toxiques et peuvent engendrer des maladies.

La télévision déverse tous les jours des annonces publicitaires (qui coûtent des fortunes) pour persuader les gens d'acheter des shampoings, des lotions capillaires, des désodorisants, des poudres, des crèmes, des aérosols, etc. Pourquoi diable éprouvons-nous le besoin d'acheter tous ces produits destinés à rendre la peau plus lisse, plus souple, à nous parfumer ou à nous empêcher de transpirer normalement?

---

1. Je tiens à préciser que le fait de boire de l'eau distillée n'est pas un crime! Mais ne buvez jamais pendant les repas.

Prenons l'exemple de ces gargarismes commerciaux parfumés au citron ou à la menthe. Pourquoi des millions de gens en font-ils usage? Pour camoufler l'odeur de leur haleine, de leur mauvaise haleine.

Une fois de plus, il faut se poser la question, la sempiternelle question: quelle est la cause de la mauvaise haleine? Mais les gens ne se posent jamais cette question! La cause du mal, quelle qu'elle soit, ne les intéresse pas. J'ai mauvaise haleine; il y a bon nombre de gargarismes ou rince-bouche sur le marché qui éliminent la mauvaise haleine, il me suffit de me gargariser le matin et le soir et le tour est joué, adieu la mauvaise haleine! La solution de facilité, comme toujours. Mais, en dépit de ce que pensent ces gens (ou de ce que les messages publicitaires leur font penser), leur mauvaise haleine ne s'en va pas et ne s'en ira jamais.

Nous attachons une importance quasi religieuse à la propreté extérieure de notre corps et négligeons souvent complètement sa propreté intérieure. Pourquoi s'étonner que nous ayons mauvaise haleine et que notre corps dégage des effluves souvent malodorants? Nous oublions de nettoyer l'intérieur de notre corps! Nous le remplissons d'un peu n'importe quoi!

En fait, n'ayons pas peur des mots: notre corps est pour nous une sorte de poubelle ambulante dans laquelle nous déversons pêle-mêle une myriade de produits incongrus ou franchement néfastes. Parfois ou même souvent une poubelle joliment décorée à l'extérieur, reluisante de propreté, mais soulevez un peu le couvercle et vous devrez vous pincer le nez. Ce sont justement toutes ces toxines que nous ingurgitons qui causent ces odeurs désagréables, et vous pouvez vous rincer vingt fois la bouche par jour et appliquer sur votre corps toutes les crèmes, tous les désodorisants du monde, cela ne fera rien à l'affaire. Il n'y a qu'un seul moyen de vous débarrasser à jamais de ces odeurs, c'est de procéder au nettoyage intérieur de votre corps.

Un corps vraiment propre ne dégage aucune odeur déplaisante. La meilleure façon d'y parvenir consiste à adhé-

rer à l'alimentation de l'hygiène naturelle et à ne consommer que des aliments sains, purs et riches en eau. Si je devais donner un pourcentage de l'importance de cette alimentation en ce qui concerne l'état de notre santé, je n'hésiterais pas à dire: 75 pour cent. L'alimentation représente un facteur d'une énorme importance, essentiel même, dans la poursuite d'un bien-être optimal, d'une santé parfaite. J'ai déjà suffisamment parlé des aliments que vous devez consommer pour acquérir et conserver cette santé parfaite pour ne pas m'étendre plus longtemps sur ce volet de l'hygiène naturelle qui me tient tant à coeur.

J'aimerais tout de même — quitte à passer pour un détestable rabâcheur! — en parler très brièvement, à titre de rappel. Souvenez-vous toujours que les aliments que vous mangez devraient être exempts de contaminants, de produits chimiques, d'additifs, d'agents de préservation, de minéraux inorganiques et d'autres substances dangereuses. Efforcez-vous de ne manger que des aliments naturels et naturellement adaptés au régime alimentaire de l'homme depuis des millions d'années. Ces aliments doivent être arrivés à maturité grâce à des moyens naturels. Ces aliments doivent être servis dans leur état naturel, c'est-à-dire tels que la nature nous les offre. Ils doivent être ingérés selon les combinaisons compatibles avec nos possibilités physiologiques et digestives. Ne consommez pas de produits industriels, morts, «embaumés», mais au contraire des aliments pleins de vie, de force, de vitalité, de soleil, remplis de vitamines, de minéraux, d'enzymes, d'auxines, de protéines, d'hydrates de carbone, etc.

Cela veut dire que nous ne devrions pas manger d'aliments en conserve ou cuits. Cela veut dire, une fois de plus, que nous ne devons manger que des fruits et des légumes frais, des noix et des graines. Ce sont là les seuls aliments naturels de l'homme. Les nombreuses maladies dégénératives qui accablent l'humanité ne sont que le résultat de transgressions multiples aux lois naturelles qui régissent l'alimentation humaine.

Pour revenir à la propreté extérieure du corps — et il est important que votre corps soit propre — prenez soit une douche ou un bain le matin à votre lever, et le soir avant de vous coucher. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du savon, mais servez-vous d'une brosse sèche aux poils un peu rugueux pour vous frictionner énergiquement, ce qui aura pour effet d'enlever les cellules mortes de la peau qui empêchent une élimination normale. Brossez-vous les dents (et les gencives!) et n'utilisez que de l'eau sans avoir recours à l'inévitable pâte dentifrice, remplie de produits chimiques. Lavez-vous les cheveux tous les jours en prenant votre douche, mais en n'utilisant que de l'eau, jamais de shampoing[1].

Gardez toujours à l'esprit que le nettoyage extérieur est un processus normal et non pas chimique. Dans toute la mesure du possible, évitez de faire usage de produits chimiques lorsque vous faites votre toilette. Si, après le bain ou la douche, vous désirez étendre un peu d'huile sur votre peau pour en assouplir l'épiderme, utilisez seulement de l'huile pure de noix de coco ou d'amandes douces.

LE SOMMEIL ET LE REPOS — Il est absolument impératif, si vous voulez vous maintenir en parfaite santé, que vous dormiez au moins sept heures par nuit.

Prenez l'habitude de vous coucher tôt (les veilles sont désastreuses pour votre santé) et de vous lever tôt. N'oubliez pas que le sommeil d'avant minuit est celui qui est le plus réparateur! L'observation stricte du programme d'hygiène naturelle a pour merveilleuse conséquence de vous procurer un maximum d'énergie et de vitalité. Vous vous sentez en pleine forme à tout moment de la journée y compris le soir. Il n'en demeure pas moins vrai que c'est pendant ces heures de sommeil que s'exerce ce processus de régénération dont votre corps a besoin.

Pour beaucoup de gens, les heures de sommeil sont simplement des heures perdues, des moments pendant lesquels

1. Il est toutefois permis de se servir d'un shampoing naturel.

le corps demeure inactif. Rien n'est plus faux. La preuve en est que lorsque vous manquez de sommeil, la fatigue, la lassitude s'emparent de vous et que vous éprouvez le besoin de dormir, de refaire le plein. Au cours de ces heures de sommeil, lorsque nous paraissons complètement passifs, quelque chose à l'intérieur de notre corps, est extrêmement actif, occupé à recharger nos «accumulateurs».

Le sommeil nous sert à régénérer l'énergie nerveuse dont nous avons tant besoin pendant le jour. Lorsque nous dormons, notre corps est en pleine activité, occupé qu'il est à réparer les tissus, à recharger nos organes et nos cellules de carburant, à remplacer les vieilles cellules qui ont perdu leur vitalité par de nouvelles; le coeur pompe le sang à travers le corps afin de ramasser les débris et les déchets non éliminés le jour précédent et les achemine vers les voies d'élimination. Notre corps, un peu comme une voiture électrique, a besoin d'être rechargé pendant la nuit. Ce serait commettre une très grave erreur que de négliger votre sommeil.

Il y a malheureusement beaucoup de personnes qui souffrent d'insomnie, et qui recourent aux somnifères pour trouver le sommeil réparateur auquel leurs corps aspirent. Mais ces narcotiques ne font que compliquer le problème et ne résolvent rien. Encore une fois, l'insomniaque s'occupe des symptômes et non de la cause de son insomnie!

Je puis vous assurer qu'il n'est pas un hygiéniste au monde qui souffre de ce mal. L'insomnie est causée par l'inquiétude, la nervosité et, en règle générale, par un mauvais état de santé, lequel est la conséquence inévitable d'un mode de vie pernicieux. Il n'existe pas de quadrature du cercle en matière d'hygiène naturelle. Il n'y a pas de problème insoluble. Quiconque observe les préceptes de l'hygiène naturelle jouit d'une santé parfaite. Ce n'est pas faire preuve d'outrecuidance que d'avancer une telle assertion.

Moi-même, sans souffrir d'insomnie chronique, je connaissais parfois des nuits agitées et il n'était pas rare que je reste éveillé une bonne heure, le plus souvent après minuit. Depuis que je pratique l'hygiène naturelle, je dors merveil-

leusement et me réveille tous les matins vers cinq heures, complètement reposé, détendu et plein de vitalité.

L'insomnie — comme du reste tous les autres maux — n'est pas un phénomène sans cause et disparaît comme par enchantement dès que la cause est supprimée. Quelqu'un qui fait une consommation excessive de caféine s'expose à des nuits sans sommeil. Le corps dépense une grande quantité d'énergie pour éliminer la caféine dans le même temps où il génère moins d'énergie à cause du manque de sommeil!

Je pourrais également vous dire que vous dormirez beaucoup mieux si vous laissez votre fenêtre ouverte, si vous faites régulièrement de l'exercice, si vous vous alimentez sainement. Mais — et je ne cesse de le répéter — l'hygiène naturelle est un tout, un ensemble d'éléments qui ne peuvent être dissociés si vous tenez à jouir d'une parfaite santé. L'hygiéniste se sent extraordinairement bien tout simplement parce qu'il observe TOUS les facteurs que fixe l'hygiène naturelle, parce qu'il sait que la science de la santé n'est pas issue des prétendus laboratoires scientifiques, mais plutôt qu'elle émane du grand, du merveilleux, de l'incomparable laboratoire de la nature. Cultivez assidûment ce mode de vie et vous aussi connaîtrez probablement cette chose magnifique qu'est une santé parfaite.

Si vous me demandiez si je dors bien, je ne pourrais m'empêcher de trouver cette question quelque peu redondante. Pour l'hygiéniste naturel, bien dormir va de soi, il ne peut en être autrement puisqu'il n'existe pas de cause d'insomnie! Il est important aussi que vous vous détendiez trois ou quatre fois pendant le cours de la journée.

Le corps a besoin de relaxation pendant le jour, notamment avant et après les repas, même si ces derniers se composent de fruits, de légumes et de noix. Il faut, en quelque sorte, ralentir la machine avant la prise d'aliments et après celle-ci, car une partie du sang est occupée au processus de la digestion et doit être exempte de toute autre activité.

Pendant votre journée de travail, efforcez-vous, à deux ou trois reprises, de vous détendre, de laisser aller votre esprit et d'oublier les problèmes professionnels ou autres qui peuvent vous assaillir dans ce monde si stressant qui est le nôtre. Ces brefs moments de relaxation, de repos, vous feront le plus grand bien et contribueront à vous maintenir dans une forme optimale.

Et pour en terminer avec ces autres types de nourriture, je vous prie de ne pas négliger non plus le jeu, les loisirs, les activités récréatives, un certain sens de l'esthétique. La poursuite du beau dans la nature et dans l'art doit toujours vous guider. Apprenez aussi à discipliner vos sentiments et à conserver à tout moment votre calme et la maîtrise de vous-même.

Que la bonté, la gentillesse, l'amour, l'altruisme et la tolérance vous habitent toujours. D'aucuns vont peut-être sourire en lisant cela et penseront que je prêche, que je moralise un peu, mais ce sont des choses qui ont bigrement de l'importance et qui — mais oui! — s'inscrivent dans le cadre de l'hygiène naturelle. Car l'hygiène naturelle ne transforme pas seulement l'individu du seul point de vue physique et physiologique, elle exerce aussi un effet bienfaisant, pacificateur, calmant sur son esprit. Ce n'est pas là, à mon avis, la qualité moindre de ce mode de vie, de cette philosophie en somme, qui porte le nom d'hygiène naturelle.

«People do not understand the value of pure air. It is spread out forty-five miles deep over the surface of the earth and the finest processes are constantly at work to relieve it from the impurities breathed into it... and yet even in the country, where it is abundant and as free as the sunlight, families shut themselves up in air-tight houses, and take into their lungs, over and over again, the unhealthy gases which they have generated.»

Docteur Harriet N. Austin,
Sickness is Always Caused by Wrong Doing, 1860

Chapitre quinze

L'exercice physique

Si, comme je me plais à le répéter, l'hygiène naturelle est un tout, un ensemble, disons une sorte de collier, l'exercice physique, sans l'ombre d'un doute, en est l'un des chaînons les plus importants et les plus précieux.

La personne qui observe par ailleurs les préceptes de l'hygiène naturelle mais décide de ne pas faire d'exercice physique ne peut prétendre bénéficier de tous les bienfaits qu'engendre un pareil mode de vie.

Il n'est pas question ici de s'astreindre à de longs et épuisants exercices physiques. Mais un minimum d'activité est indispensable, et ce, tous les jours de l'année. Lorsqu'il fait trop mauvais, trop froid, que le temps est vraiment inclément, il est toujours possible de se livrer à quelques exercices à l'intérieur, en prenant soin de laisser la fenêtre légèrement ouverte de façon que votre pièce soit bien aérée. La plupart des gens

ne songent guère aux énormes et merveilleux bénéfices que procure l'exercice quotidien.

Par exercice, je ne veux pas parler de celui qui consiste, deux ou trois fois par jour ou davantage pour certains, à soulever un verre de martini ou de pastis pour le porter aux lèvres. Pour vous maintenir en parfait état de santé (et outre le fait de dire adieu au martini et au pastis!), il est indispensable que vous fassiez un minimum d'exercice tous les jours. Vous devez faire travailler tous les muscles de votre corps — et il y en a plus de 600![1] — d'une façon ou d'une autre. Les muscles inactifs s'atrophient. Le coeur est un muscle que vous devez faire travailler un peu quotidiennement. Et comme tous les autres muscles, si vous le laissez inactif, il meurt peu à peu.

L'exercice au grand air a pour effet de stimuler les systèmes respiratoire et circulatoire. De cette façon, le sang fraîchement oxygéné pénètre toutes les parties de votre corps, ce qui est indispensable si vous voulez qu'il fonctionne le plus efficacement possible.

Le choix de ces exercices ne dépend que de vous: vous pouvez nager, jouer au tennis, sauter à la corde, faire de la bicyclette, de la course à pied ou jogging, rebondir, ou tout simplement faire une marche à un rythme soutenu. Vous pouvez également, si la chose vous intéresse, faire des poids et haltères, mais les exercices de plein air ou l'aérobic — comme disent mes amis canadiens — sont absolument indispensables. D'ailleurs, dès que vous aurez commencé le programme d'hygiène naturelle que contient le présent ouvrage, faire tous les jours de l'exercice deviendra vite pour vous une routine dont vous ne pourrez plus vous passer.

Si, selon Chamfort, la plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri, en ce qui me concerne, la plus

1. Bruce Meservey, membre de l'ANHS — «Benefits of Regular Exercise: Building Energy and Stamina», *Health Science*, avril 1978 — et beaucoup d'autres dont le docteur Shelton. ANHS = American Natural Hygiene Society.

perdue des miennes serait celle où je n'aurais pas fait mon jogging matinal (ce qui ne m'empêche pas de rire, naturellement). J'emploie le conditionnel étant donné que ma course à pied du matin est devenue un rite quasi sacré que je ne sacrifierais pour rien au monde.

Un autre avantage très appréciable de l'exercice physique est qu'il vous permet de maintenir votre poids idéal. Il est un complément parfait de votre nouvelle alimentation et je puis affirmer que toute personne qui observe les recommandations de l'hygiène naturelle éprouve le besoin impérieux de s'adonner à une activité physique.

Un autre bénéfice dérivé de l'exercice physique et qui est loin d'être négligeable: la diminution du rythme cardiaque. Quelques semaines seulement après que vous aurez commencé votre exercice physique, votre coeur battra moins vite, car, je le disais tout à l'heure, le coeur est un muscle. Le fait de le faire travailler un peu tous les jours lui donnera plus de force, de tonus et améliorera ainsi sa fonction. Et un rythme cardiaque peu élevé, cela veut dire que vous vivrez plus longtemps et que vous vieillirez moins vite!

Si, après avoir achevé la lecture de cet ouvrage, vous décidez — comme je l'espère! — de modifier votre mode de vie et de suivre le programme d'hygiène naturelle, je vous en prie, ne commettez pas l'énorme erreur d'en exclure l'exercice physique: il est essentiel, il est primordial que vous y consacriez au moins trente minutes par jour.

Je vous donne maintenant une brève énumération des immenses avantages que vous retirerez de l'exercice physique quotidien.

1. Votre coeur sera en bien meilleur état et fonctionnera parfaitement: vous vous mettrez probablement à l'abri des maladies cardiaques, si nombreuses de nos jours et dont l'issue est souvent fatale.

2. Votre énergie, sans contestation possible, sera bien supérieure à celle qui était la vôtre auparavant. Il ne faut pas

oublier que la cause principale de ce manque d'énergie est la vie sédentaire que la plupart d'entre nous menons. Nous sommes assis — quand nous ne sommes pas couchés — les quatre cinquièmes de la journée. Assis au petit déjeuner, assis dans l'autobus, le métro ou la voiture (et dans ce dernier cas, il y a le stress en plus!), assis au bureau, de nouveau assis à la fin de la journée de travail pour regagner la maison, assis chez soi le soir avant, pendant le repas ou pour regarder la télé ou parler en famille ou à des amis. Nous sommes une nation de gens assis! Ce sédentarisme est extrêmement néfaste à votre santé et peut engendrer de sérieuses maladies, car la circulation du sang se fait mal, le coeur pompe le sang avec peine.

3. Vous n'éprouverez plus ce détestable sentiment de fatigue, de nervosité, de désespoir même parfois qui assaille l'homme de nos temps trop modernes. Vous dormirez incomparablement mieux (fenêtre ouverte, s'il vous plaît!), votre digestion se fera parfaitement, le stress et l'anxiété seront à peu près absents de votre vie.

4. Votre coeur, vos poumons, votre corps seront plus solides, plus résistants.

Vous le voyez, les avantages que vous retirerez de l'exercice physique sont nombreux et de taille. Je répète qu'il est absolument nécessaire d'adhérer le plus complètement possible aux préceptes de l'hygiène naturelle pour profiter pleinement de ces avantages.

Une remarque très importante: si votre poids est trop élevé, attendez d'avoir maigri un peu avant de commencer à faire de l'exercice physique. En suivant le programme, vous perdrez ces kilos superflus en un laps de temps relativement court et votre état général s'améliorera de jour en jour comme par enchantement.

Ce que vous pouvez faire et ce, sans qu'il soit nécessaire que vous ayez atteint votre poids idéal, ce que vous DEVEZ faire en fait, c'est marcher davantage. La marche, à un rythme légèrement soutenu, est un excellent exercice qui vous

fera le plus grand bien. Par la suite, votre corps enfin débarrassé de ces kilos intempestifs qui l'alourdissaient, vous pourrez intensifier légèrement et très progressivement vos exercices physiques.

Enfin, si, comme monsieur (ou madame) Tout-le-Monde, vous avez une voiture, n'en abusez pas, de grâce! Multipliez les occasions de la laisser au garage ou gentiment stationnée devant votre maison ou votre appartement. Ne la prenez pas pour aller faire une course dans un magasin situé à cinq ou dix minutes à pied de chez vous! MARCHEZ!

Tous les samedis, je fais mes courses à pied peu importe le temps qu'il fait. Multipliez les occasions d'être en mouvement, de faire travailler les muscles de votre corps, ce mouvement sans lequel les membres s'ankylosent, se rouillent, perdent de leur élasticité, de leur vitalité, et sans lequel votre teint perd de son éclat, de sa jeunesse!

Ne soyez pas l'esclave de votre voiture et ne l'utilisez que lorsque vous ne pouvez vraiment pas faire autrement. L'exercice physique est l'auxiliaire indispensable du mode de vie que je vous propose et dont, du reste, vous ne pourrez plus vous passer une fois que vous serez devenu cette nouvelle personne en parfaite santé, radieuse et débordante d'énergie, de vitalité, d'enthousiasme, de joie de vivre, une fois que vous aurez goûté vous-même à cette extraordinaire métamorphose du corps et de l'esprit.

«La santé est de loin l'élément le plus important d'une vie longue et heureuse. Plus la santé est bonne, plus la vie sera longue et heureuse.»

Helen and Scott Nearing,
Living the Good Life, 1954

Chapitre seize

Dieux du stade... ou pauvres diables?

Il me paraît nécessaire de consacrer quelques lignes à ces sportifs, à ces athlètes qui, pour accéder à une gloire somme toute éphémère, n'hésitent pas à meurtrir dangereusement leurs corps, à en bouleverser le bel ordonnancement biologique et physiologique, et parfois, à mettre leurs vies en danger. L'usage des stéroïdes est inadmissible, indéfendable et extrêmement dangereux. Les athlètes qui y recourent ne sont, bien entendu, pas les seuls responsables. Ce sont peut-être, à bien y penser, les moins coupables. Victimes eux aussi de notre société de surconsommation et d'un monde qui va trop vite, comme emporté par un vent de folie...

Comment un athlète — qui n'est aussi qu'un homme, un simple mortel —, qui sait que la victoire de telle épreuve dans un immense stade rempli de quelque cent mille spectateurs, et retransmise dans le monde entier, lui assurera des millions de dollars dans les jours et les mois qui suivent, comment cet athlète aura-t-il la force et le courage de dire non?

D'autant plus qu'il n'ignore pas qu'un grand nombre de ses concurrents n'hésitent pas à recourir à ces drogues.

Dans un monde où l'hygiène naturelle aurait droit de cité, il ne serait pas question de faire appel à un quelconque produit chimique pour s'imposer dans une épreuve olympique ou autre. Le monde du sport — y compris, hélas, l'athlétisme — est depuis fort longtemps une affaire de gros sous où les commanditaires de tout poil tirent les ficelles et imposent leur volonté... à coup de billets de banque. Pour la gloire du spectacle — ah! ces médias! — et... du commerce. Tout cela est déplorable et d'une grande tristesse.

Mais encore une fois, comment en vouloir à ces jeunes gens, souvent d'origine humble, de jouer le jeu de ces mercenaires du «business» pour qui tous les moyens sont bons, et de se voir offrir tout à coup la possibilité de faire fortune?

Dans le monde hygiénique dont je rêve, exempt de toute toxine — nutritionnelle et mercantile — il ne serait plus jamais question de drogues, de stéroïdes, d'anabolisants, de sérum, de seringue, de poisons de toutes sortes.

L'athlète vivrait sainement parce qu'hygiéniquement. Un corps merveilleux et totalement sain dans un esprit sain, lucide. L'athlète au corps parfait mais dont la musculature resterait à l'échelle humaine. L'athlète au coeur généreux qui ne s'imposerait que grâce à la seule valeur, à la seule qualité de ses muscles, de son corps, de son intelligence. Et qu'importe si cet athlète ne pulvérise pas le record du cent mètres! Qu'importent le métal et le poids de la médaille! Qu'importe la musique de l'hymne qui retentit dans l'immense vaisseau de béton! Qu'importent la couleur et l'emblème du drapeau qui flotte dans le ciel d'un bleu profond! Les colombes qui volent gracieusement au-dessus des têtes ont toutes la même douceur, la même tendresse, la même pureté... L'hygiène naturelle ne transforme pas seulement l'être humain du seul point de vue physique. Elle transforme aussi son état d'esprit, ses tendances, son tempérament.

L'hygiéniste se forge d'autres valeurs que celles de l'argent. Il vit d'abord et en premier lieu pour créer le bonheur des autres, pour les encourager à la modération, à la gentillesse, à la douceur, à la compassion, à l'amour du prochain... Ce sont là de nobles sentiments qui rehaussent l'individu, le grandissent et le transcendent.

Quel merveilleux, quel émouvant, quel extraordinaire spectacle serait celui de ces athlètes, femmes et hommes, qui lutteraient dans un stade, non pas pour conquérir une gloire immédiatement monnayable, mais bien plutôt pour le seul plaisir d'être le meilleur et de recevoir les applaudissements et l'approbation de la foule. Et ces athlètes, l'épreuve à peine finie, vainqueurs aussi bien que vaincus, s'étreindraient longuement et virilement... Je dois redire ici, tant j'en suis persuadé, que dans un monde hygiénique, ces choses-là seraient possibles.

Pourquoi, dites-le moi, dire non à une pareille métamorphose de l'être humain?

Le dieu du stade n'est pas celui qui bat des records et gagne des médailles d'or grâce à des produits chimiques. Le véritable athlète n'est pas non plus celui qui exhibe une musculature démesurée, presque grotesque et monstrueuse. Le véritable dieu du stade n'est pas celui qui ne pense qu'aux sommes énormes que la victoire lui apportera grâce aux nombreux parrainages financiers que lui proposeront diverses sociétés commerciales. Le véritable athlète, le véritable sportif est celui qui s'efforce de conquérir la foule des stades en ne se fondant que sur ses seules qualités physiques et mentales, en ne faisant jamais appel à une drogue quelconque. Le véritable athlète est celui qui accepte courageusement et dignement la défaite et félicite chaleureusement et sincèrement son adversaire victorieux.

Le plus pur esprit de camaraderie doit — ou devrait — régner parmi tous ces athlètes. Et l'idée de revanche devrait se limiter à améliorer son style, son état physique et mental, à songer à remporter, à la loyale, la prochaine épreuve. L'athlète ne devrait jamais faire de «fixation» sur la victoire,

nourrir de mauvaises pensées à l'égard de son adversaire qui l'a battu précédemment ni faire de la victoire une affaire de gloriole personnelle.

Les qualités premières du véritable athlète devraient être les suivantes: courage, dignité, loyauté, bonté de coeur, compassion, honnêteté, humilité et charité. Ce sont là les qualités du «véritable» hygiéniste. Dans le monde hygiénique que je souhaite, les sportifs ne seraient plus des automates gonflés d'hormones synthétiques ni de drogues délétères, ne seraient plus des êtres humains à la recherche d'une fortune soudainement acquise, ne seraient plus de faux-dieux, mais redeviendraient de simples hommes, de simples mortels, des camarades en parfait état de santé pour qui le sport, même au plus haut niveau, ne serait finalement qu'un jeu, qu'un immense éclat de rire dont les rumeurs parviendraient jusqu'aux oreilles d'un Zeus débonnaire et heureux.

Je suis plus que persuadé que si les sportifs du monde entier adoptaient l'hygiène naturelle comme mode de vie, nous assisterions à la naissance d'une nouvelle race d'athlètes. Les résultats seraient meilleurs, la durée de vie compétitive serait prolongée de nombreuses années, l'état général, tant physique que mental, serait bien supérieur à celui de nos sportifs d'aujourd'hui. Nous assisterions aussi, j'en suis convaincu, à l'éclosion d'une nouvelle mentalité parmi le monde des sportifs et des athlètes qui ne seraient plus habités par la seule pensée de la gloire, de la renommée, du lucre et de la puissance. Ces jeunes gens continueraient, et c'est normal, de rêver à la victoire, à un certain dépassement, à de nouvelles conquêtes, mais ces pensées auraient des racines saines et pures, si j'ose dire. La camaraderie la plus franche régnerait sur tous les terrains de jeu. Puisse ce bienheureux jour arriver le plus tôt possible.

«On ne devrait jamais faire appel aux produits de beauté. La beauté vient de l'intérieur, non de l'extérieur. Les produits de beauté sont un peu comparables aux emballages d'aliments industriels: ils tentent de camoufler, de décevoir, de tromper.»
Docteur Virginia Vetrano

Chapitre dix-sept

Des multiples bienfaits du jeûne

Je ne pense pas qu'il soit possible d'écrire un ouvrage sur l'hygiène naturelle sans dire quelques mots du jeûne que recommandent si chaleureusement les grands maîtres de l'hygiène naturelle. Naturellement de nombreux médecins, nutritionnistes et diététiciens condamnent véhémentement et sans appel le jeûne et disent qu'il s'agit là d'une faute diététique grave! Mais ici encore il n'y a pas unanimité chez les médecins eux-mêmes puisque quelques-uns d'entre eux sont d'accord pour dire que le jeûne est une excellente chose que bon nombre de gens devraient observer pendant un certain temps — sous la supervision d'un médecin ou d'un hygiéniste professionnel — de façon à améliorer leur état de santé.

Bien qu'ayant lu de nombreux ouvrages (la plupart du docteur Shelton) et revues hygiénistes sur le jeûne qui en énumèrent les multiples et incontestables bienfaits, je dois avouer que je ne l'ai jamais observé moi-même pour deux raisons essentielles.

La première, c'est que je consomme énormément de fruits et de légumes frais ainsi que leurs jus. Je ne consomme que très peu de produits concentrés, ce qui fait que j'élimine de façon permanente les débris du métabolisme qui sont justement responsables de l'accumulation de toxines dans l'organisme, toxines qui sont, nous nous en souvenons, cause de maladies et d'un vieillissement précoce. En d'autres termes, grâce à mon ingestion quotidienne d'aliments riches en eau et en cellulose, je n'encrasse jamais mon organisme; bien au contraire, je le «nettoie» et le tiens propre en permanence!

La deuxième raison pour laquelle je n'ai pas encore entrepris un jeûne d'une certaine durée (une, deux, trois semaines ou plus), c'est que, très souvent, je m'abstiens de manger un jour par semaine, ce qui a pour résultat de «mettre au repos» mon système digestif, de nettoyer et de purifier mon corps.

Toutes les fois que vous vous abstenez de manger un jour par semaine (ce qui représente tout de même un jeûne de 52 jours par an), dites-vous bien que vous nettoyez, vous purifiez votre organisme! VOUS ÊTES LE BÂTISSEUR D'UN CORPS ROBUSTE, SAIN, QUI NE S'USE NI NE VIEILLIT! Toutes les minutes qui s'écoulent pendant ce jour où vous ne consommez aucun aliment, sachez que vous expulsez de votre magnifique corps des poisons dangereux susceptibles de lui nuire.

À l'issue de cette période de vingt-quatre heures sans prise d'aliments, vous éprouverez une sensation de repos, de joie, de détente physique mentale, spirituelle. Souvenez-vous de ne jamais rompre le jeûne (même celui de 24 heures) en consommant de la viande, du poisson, des produits laitiers, etc. Il vous suffira de manger quelques fruits, une salade et de boire des jus de fruits frais.

On dit que l'obésité contribue grandement au processus de vieillissement. Dans le cadre global des principes de l'hygiène naturelle, le jeûne hebdomadaire aura pour effet d'accélérer votre perte de poids et ce faisant, votre apparence prendra un sérieux «coup de jeune»!

Il y a deux sortes de rajeunissement: le rajeunissement mental et le rajeunissement physique. À mesure que vous perdez du poids, votre silhouette prend une allure plus élancée, plus svelte; votre énergie vitale augmente, vous vous sentez plus jeune, vous êtes plus heureux, vous avez davantage envie de vivre, de mordre à belles dents dans la vie et les idées positives l'emportent de plus en plus souvent sur les idées négatives.

Si, outre l'observation du programme d'hygiène naturelle que je prescris dans cet ouvrage, vous décidez de vous abstenir de toute nourriture pendant vingt-quatre heures par semaine (mais ce jour-là, vous devez boire de l'eau distillée!), vous ne tarderez pas à remarquer — mais oui! — que votre peau, surtout celle du visage, prend une jolie couleur, que sa tonicité augmente, que les rides s'estompent, que les quelques taches qui la recouvrent s'effacent puis disparaissent; vos yeux prennent un éclat, un brillant qu'ils n'avaient pas auparavant. En d'autres termes, votre peau devient plus jeune; de fait, insensiblement, c'est tout votre corps qui rajeunit! Et votre état mental également!

Il ne fait aucun doute *pour moi* que le fait d'embrasser l'hygiène naturelle et d'observer un jeûne hebdomadaire de vingt-quatre heures constitue de très loin le moyen le plus SAIN, le plus NATUREL, le plus EFFICACE de ralentir non seulement le processus de vieillissement, mais aussi d'entamer une cure de rajeunissement! Je suis persuadé qu'il est possible d'effacer les ravages intérieurs et extérieurs du vieillissement si nous permettons périodiquement à nos organes de se reposer et à notre corps de brûler en quelque sorte les multiples déchets qui l'encrassent. Il faut sans cesse garder à l'esprit l'axiome physiologique suivant: un métabolisme qui fonctionne très efficacement contribue dans une immense mesure à la régénération du corps.

J'ai lu un jour dans une revue hygiéniste que la personne qui jeûne un jour par semaine pendant une année entière n'est pas plus vieille — en ce qui concerne son corps et ses organes internes — à la fin de l'année qu'au début de cette même année! Évidemment, tout ceci est une question de choix per-

sonnel et ne doit être entrepris qu'en toute connaissance de son état de santé.

Si vous suivez à la lettre les renseignements que je vous donne dans cet ouvrage, il n'est pas absolument nécessaire d'observer un jeûne, quelle qu'en soit la durée. Le fait de consommer les aliments que je recommande est amplement suffisant pour permettre l'élimination progressive des toxines qui encombrent votre corps, pour le purifier, le nettoyer et assurer le fonctionnement optimal de votre métabolisme. Il est entendu que, outre l'aspect alimentaire du programme, vous observez les autres directives de l'hygiène naturelle.

Si, malgré cela, vous décidez de vous abstenir de nourriture un jour par semaine, sachez que vous pouvez le faire après avoir subi des examens médicaux et que votre état général ne s'en trouvera que mieux.

C'est l'une des grandes tragédies de notre monde que de croire, comme tant et tant de gens en sont persuadés, qu'il est absolument indispensable de s'alimenter trois ou quatre fois par jour sous peine de s'affaiblir et de connaître les affres de la maladie! La plupart des gens tombent malades, au contraire, parce qu'ils mangent trop! Ne mangez que lorsque vous avez faim! Bannissez à jamais cette tradition à la fois sociale, idiote et moutonnière qui veut que l'on se mette à table à telle ou telle heure de la journée. Encore une fois, ne mangez que si vous avez vraiment faim et non pas si vous avez de l'appétit!

Cependant, si dans le nombre de mes lecteurs, il en est qui décident — à mon grand regret — de ne suivre qu'approximativement l'ensemble des règles d'hygiène naturelle que j'ai énoncées dans le présent ouvrage, à ceux-là je recommande d'observer au moins un jeûne hebdomadaire de vingt-quatre heures qui leur permettra, je le répète, de donner quelque repos au système digestif et d'évacuer l'excédent de toxines présentes dans l'organisme. Il est d'ailleurs fort possible — c'est mon secret espoir! — que ce jeûne, même bref, soit générateur de bonnes habitudes, et les amène petit à petit à adhé-

rer complètement et strictement à cette merveille extraordinaire qu'est l'hygiène naturelle et qui les conduira selon toute probabilité sur la voie royale d'une santé parfaite.

«Les remèdes eux-mêmes sont intrinsèquement toxiques.»
Martin L. Gross, *The Doctors*,
New York, Random House, 1966

Chapitre dix-huit

Je suis un hygiéniste...

Ami lecteur, amie lectrice, nous avons fait ensemble un bon bout de chemin. Il m'a été extrêmement agréable de le faire en votre compagnie. J'ose espérer que cette joie est réciproque. Il sera bientôt temps de se séparer.

Il vous appartient maintenant de prendre une décision, une décision importante, bien plus importante en fait que celle qui consiste à acheter une nouvelle voiture ou même une maison. Ce ne sont là, après tout, que des biens matériels qui, si précieux soient-ils, font bien piètre figure à côté de ce qu'est votre santé et celle de ceux que vous aimez, vos enfants, votre conjoint.

Je crois savoir ce que certains d'entre vous auront tendance à penser après avoir pris connaissance de ce qui précède: «Le jeu en vaut-il la chandelle?» En d'autres mots, tous les sacrifices de ce nouveau mode de vie que l'auteur nous propose sont-ils vraiment justifiés? Après tout, mon état de

santé, sans être particulièrement florissant, n'est pas si mauvais que cela.

Justement, faisons un peu le point de cet état de santé. «J'ai cinquante ans, je ne pèse que six ou sept kilos de plus que mon poids normal ou idéal, j'ai un peu d'hypertension, mais rien de bien sérieux selon mon médecin, et grâce à mes deux pilules roses quotidiennes je peux la stabiliser à ce niveau. Donc, écartons toute inquiétude de ce côté. Mes cheveux sont un peu clairsemés, mais quoi, je ne suis pas chauve et après tout, à cinquante ans, je ne puis espérer avoir la chevelure que j'avais à vingt ans!

«Je fais un brin d'arythmie, mais là aussi, mon médecin m'a rassuré en m'affirmant qu'une foule de gens avaient tendance à avoir un coeur qui bat un peu la chamade! D'ailleurs, il m'a assuré que mon coeur était solide. Je suis raisonnable: je ne fume que cinq ou six cigarettes par jour alors que des tas de gens que je connais dépassent le paquet quotidien!

«Quoi d'autre? Bon, je porte une prothèse dentaire partielle, mais ici encore, je ne suis pas le seul! S'il fallait répertorier tous les gens qui portent ce genre d'appareil, on n'en finirait plus. Je ne consomme que peu d'alcool, ne bois que deux apéritifs par jour et il m'arrive souvent de ne pas prendre de vin à mes repas: comment pourrais-je faire plus? Je ne dors pas merveilleusement, mais suffisamment tout de même pour ne pas m'endormir au bureau. Et tout le monde sait que l'insomnie est le mal du siècle. J'ai le souffle un peu court, c'est vrai, mais personne ne me demande de courir le cent mètres ou d'escalader l'escalier de mon immeuble alors que je puis marcher bien tranquillement et prendre l'ascenseur?

«Ah! j'oubliais, je ressens de loin en loin quelques légers étourdissements, mais selon mon médecin que j'ai consulté à ce sujet, il n'y a pas là motif de s'alarmer outre mesure: à cinquante ans, ces choses-là arrivent de temps à autre.

«Voilà, c'est à peu près tout et finalement le bilan est plutôt positif. J'en connais de beaucoup plus malades que moi;

des gens qui souffrent du diabète, du cancer, de maladies cardio-vasculaires, de l'arthrite, de la goutte; quelques-uns de mes amis sont morts terrassés par une crise cardiaque alors qu'ils étaient plus jeunes que moi. Allons, ma santé est plutôt bonne et je puis m'estimer heureux. Pourvu que ça dure!»

Ami lecteur, pensez-vous très honnêtement que ce monsieur est «plutôt en bonne santé» comme il le déclare lui-même avec un brin de contentement, et pensez-vous aussi que «cela va durer longtemps»? J'ignore de quelle façon vous répondrez à ces deux questions.

Permettez-moi de vous faire part de ce que je pense. En ce qui concerne la première question, il y a deux façons de voir la chose.

Dans le monde qui est le nôtre et qui compte un nombre effrayant de malades très graves, cet individu appartient à ce que j'appellerais la catégorie moyenne: il y en a qui se portent sans aucun doute mieux que lui, mais il y en a aussi un très grand nombre qui, à son âge (50 ans) se portent beaucoup plus mal.

Les symptômes qu'il présente, sans être banals, ne sont pas pour l'instant d'une gravité inquiétante. Beaucoup d'hommes, à cet âge, ont les cheveux clairsemés, dorment médiocrement, font un peu d'hypertension et d'arythmie, ont le souffle court et portent une prothèse dentaire. C'est presque le portrait-robot de l'homme de cinquante ans qui évolue à notre époque. Notre homme ne semble d'ailleurs pas mécontent de lui et souhaite même continuer de se porter ainsi encore de nombreuses années. Reprenant l'expression que l'on attribue à la mère de Napoléon, ne déclare-t-il pas lui-même: «Pourvu que ça dure!» Et effectivement «ça peut durer».

Pendant combien de temps? Cela est difficile à dire. Il n'est pas impossible qu'il se maintienne ainsi pendant disons dix, quinze ou vingt ans, peut-être plus longtemps avec un peu de chance. Il se peut aussi qu'il s'affaisse un matin dans

la rue pour ne plus jamais se relever. Il se peut aussi — ce qui est peut-être pire — qu'il se retrouve dans un fauteuil, réduit à un état végétatif. Ce ne sont là que des suppositions, des conjectures de ma part. Mais l'hygiéniste que je suis déclare ceci: en matière de santé, les demi-mesures n'existent pas ou plutôt ne devraient pas exister. On est en parfaite santé ou on est en mauvaise santé, c'est aussi simple que cela. Il ne faut pas se contenter du médiocre, de l'à-peu-près.

Être en parfaite santé, qu'est-ce que ça veut dire? Ça veut dire qu'à cinquante ans (l'âge de notre échantillon... et le mien par parenthèse), on doit être capable de faire du sport plusieurs heures par jour, être débordant d'énergie, d'allant, d'enthousiasme, de vitalité, de joie de vivre; dormir merveilleusement; ne souffrir d'aucun mal; se sentir bien dans sa peau; avoir toutes ses dents (ou presque!); se maintenir à son poids idéal; n'ingérer aucun médicament; avoir le teint clair et les yeux brillants. Cela veut dire: ÊTRE DANS UNE FORME OPTIMALE! Et croyez-moi, le jeu en vaut la chandelle!

Moi aussi, tout comme vous aujourd'hui, je me suis posé longuement la question il y a environ cinq ans: est-il vraiment nécessaire de m'imposer tous ces sacrifices afin de parvenir à ce bien-être promis, mais qui est tout de même quelque peu hypothétique? Cinq ans plus tard, je puis affirmer sans la moindre petite ombre de doute: oui, mille fois, un million de fois oui!

Mais je voudrais revenir un peu à ce mot de sacrifices. Bien que cela fasse presque vingt-cinq ans que je vive au Canada, je n'oublie pas que la «nativité m'a pris» (bonjour monsieur Brassens!) sur les bords du vieux-port de Marseille, dans une ville, dans un pays où les esthètes de la gueule sont légion. Et je dois avouer que je n'ai jamais boudé bien manger et bien boire. Au contraire, j'y ai pris le plus grand plaisir, en ai retiré les plus profondes délectations.

Après mon arrivée au Canada, j'ai dû me mettre au diapason de la cuisine nord-américaine et me suis alimenté un

peu n'importe comment, souvent à la sauvette (ah! le fast-food!). Mais attention! je ne faisais pas souvent de ribotes gastronomiques et il m'arrivait même de ne pas boire une goutte de vin pendant un ou deux mois. Disons que je m'alimentais mal. Mais — et c'est là que l'on revient à l'hygiène naturelle — manger une pizza, un hamburger, un hot-dog, etc. ou une extraordinaire bouillabaisse, un canard à l'orange, une délicieuse paella ou un cassoulet de Toulouse mythique, au fond cela revient un peu au même, même si le plaisir du goût est tout autre dans ce dernier cas. Je veux dire par là que vous vous alimentez mal dans les deux cas du point de vue nutritionnel. On mange bien en France, c'est un fait indéniable. Mais le Français est-il en parfaite santé?

De même qu'au Canada et aux États-Unis, les hôpitaux en France sont bourrés jusqu'à la gueule (jeu de mot involontaire), les médecins sont sollicités de toutes parts, les maladies y sont multiples, cancer, obésité, troubles cardio-vasculaires, arthrite, diabète, etc. Le tableau semble un peu sombre, mais c'est hélas! la triste vérité.

Toutes les fois que j'ai l'occasion de faire un voyage en France — pays de la bonne chère par excellence — je constate qu'un très grand nombre de personnes — y compris des jeunes gens — souffrent d'un mal ou d'un autre. Je m'empresse d'ajouter que la situation n'est pas plus reluisante au Canada et aux États-Unis. En France, les gens mangent (et boivent) trop et trop bien. De ce côté de l'Atlantique, les gens mangent également trop et plutôt mal, mais le résultat est le même.

Être en parfaite santé, cela ne veut pas seulement dire ne pas être malade. Cela veut dire se sentir bien, à la fois physiquement et mentalement, se sentir en forme, avoir de l'énergie, de la vitalité.

Quelqu'un qui, sa journée de travail terminée, éprouve un sentiment d'immense lassitude et n'a plus envie que de s'asseoir dans un fauteuil, de manger, de regarder la télévision et puis de se coucher n'est peut-être pas malade, mais il est loin d'être en parfaite santé. Quelqu'un qui, à la sonne-

rie du réveil le matin, se lève avec peine, la bouche pâteuse, les gestes pesants, encore à demi endormi, n'a pas d'énergie et aimerait autant rester couché, n'est pas, lui non plus, en parfaite santé. La personne qui vaque à ses occupations quotidiennes sans entrain, se fatigue physiquement rapidement, fait souvent des pauses dans le courant de la journée pour récupérer n'est pas en parfaite santé. Celui qui voit arriver le vendredi soir et les deux jours de repos du week-end avec la même joie que le naufragé qui aperçoit une île ou un navire, tant il se sent fatigué, fourbu, vidé soit physiquement ou intellectuellement, n'est pas non plus en parfaite santé.

Mais alors, être en parfaite santé qu'est-ce que cela veut dire? Je crois avoir répondu plus qu'abondamment à cette question tout au long des pages précédentes. Outre l'absence de maladie, être en parfaite santé, c'est tout d'abord être débordant d'énergie. L'une des raisons — et sans aucun doute la plus importante — pour laquelle l'homme d'aujourd'hui manque d'énergie réside incontestablement dans sa façon de se nourrir.

Je me souviens très clairement de ceci: lorsque j'ai commencé de m'alimenter conformément aux principes de l'hygiène naturelle, je n'ai pas immédiatement fait de l'exercice physique quotidien, dans mon cas, le jogging matinal. J'ai attendu deux mois environ avant de courir. Pourtant, par le seul fait d'observer scrupuleusement la combinaison des aliments, de ne consommer que des fruits et des légumes frais, des noix, des graines, du riz brun, de boire des jus de fruits, de supprimer par conséquent la viande, la volaille et même le poisson (quelques mois plus tard), j'ai recouvré une vitalité extraordinaire, une vitalité que je n'avais plus connue depuis mes vingt ans!

Lorsque j'ai ajouté l'exercice physique quotidien à mon nouveau mode de vie, cette énergie a doublé et peut-être même triplé presque immédiatement. Ceci pour dire ou plutôt pour redire que l'exercice physique est absolument indispensable si vous désirez être en superforme. Mais votre état général s'améliorera déjà grandement dès que vous adhérerez à l'alimentation de l'hygiène naturelle.

Il ne tient qu'à vous maintenant de mettre en pratique les principes que je vous ai donnés tout au long de ce livre. La décision est vôtre. Il est plus que temps de gérer vous-même votre santé. L'hygiène naturelle est à mon avis le seul moyen d'acquérir un parfait état de santé et de devenir une autre personne, vibrante d'énergie, de vitalité et d'enthousiasme! Votre organisme devrait se débarrasser peu à peu de toutes ces toxines qui l'empoisonnent et l'empêchent de fonctionner de façon optimale. Je le sais: je suis passé moi-même par là. J'ai lu une quantité de livres concernant la nutrition. Ce sont tous des palliatifs (sauf, cela va sans dire, ceux qui traitent de l'hygiène naturelle).

Depuis que je suis devenu hygiéniste, je me maintiens à mon poids idéal, je suis en parfaite forme, débordant d'énergie, je ne souffre d'aucune maladie et je ne peux absolument pas dire que je m'astreigne à une dure discipline.

Lorsqu'on est hygiéniste, le fait d'être mince est, pour ainsi dire, la moindre des choses, une sorte de boni. Ce qui compte surtout, c'est d'être en parfaite santé et débordant de dynamisme. À la limite, je puis même avancer l'audacieux apophtegme suivant: l'hygiéniste — le vrai s'entend — n'est jamais malade. Et je n'ai pas encore rencontré jusqu'à ce jour un hygiéniste obèse ni même un hygiéniste quelque peu au-dessus de son poids normal. Quand on est en parfaite santé, il n'est aucunement nécessaire de consulter son médecin. Quand on a une excellente denture, il n'est aucunement nécessaire de consulter son dentiste.

Pas plus tard qu'hier, je lisais dans une revue un article d'un diététicien qui recommande aux gens de rincer à grande eau les légumes en conserve qu'ils achètent de façon à les débarrasser du sel que les industriels de l'alimentation se font une joie de déverser dans ces boîtes.

Demi-mesure, palliatif. L'hygiéniste ne mange que des légumes frais. L'hygiéniste ne fume pas et ne prend jamais de vitamines — quelles qu'elles soient — synthétiques. L'hygiéniste ne mange pas de sucreries (et ne se brosse pas les dents avec un dentifrice commercial).

Je pourrais continuer ainsi *ad libitum* et *ad nauseam*. Je sais bien ce que tel ou tel lecteur de mon ouvrage pourrait me rétorquer: «Je préfère vivre moins vieux et même malade de temps à autre, mais à ma convenance.» Liberté, liberté chérie. Je respecte éminemment ce point de vue, même si je ne le partage pas. Mais je dis ceci: ceux qui espèrent secrètement concilier leur amour de la vie avec tous les plaisirs qu'elle peut offrir font souvent un mauvais calcul.

Et je continue: «être malade de temps à autre», cela signifie-t-il vivre? Souffrir d'une maladie cardio-vasculaire, cela signifie-t-il vivre? Avoir du diabète, de l'hypertension, de l'arthrite, de la goutte, de l'ostéoporose, cela signifie-t-il vivre? Apprendre un jour que l'on a un cancer des poumons, de la gorge, de l'estomac ou du foie, cela signifie-t-il vivre? Avoir souffert d'une crise cardiaque et vivre dans la peur de s'affaisser un jour dans la rue ou de ne plus s'éveiller le lendemain matin, cela signifie-t-il vivre? Je ne le pense pas et je suis persuadé qu'aucun de mes lecteurs ne le pense.

Nous vivons dans un monde précaire, brutal, dangereux où l'optimisme, hélas! n'est pas toujours de saison. Mais est-ce une raison pour se suicider lentement? Est-ce une raison pour lâcher pied et vivre trop vite pour mourir plus rapidement?

Il y a des musées merveilleux de par le monde à visiter. Il y a des livres que l'on n'a pas encore lus, des concertos que l'on n'a pas encore écoutés. Il y a des fleuves et des mers à contempler. Il y a des parcs et des jardins à découvrir. Il y a des villes et des villages à connaître. Il y a des saisons à traverser. Il y a des visages d'enfants, d'adultes ou de vieillards à regarder. Il y a des sourires à échanger. Il y a des mains à serrer. Il y a la beauté émouvante des couchers et des levers de soleil, des horizons, du ciel, il y a l'odeur de la terre grasse un matin de printemps, il y a la vie, notre vie, notre vie à vivre.

Notre façon de vivre, absurde à l'excès, risque de mettre fin abruptement et pour toujours à tout cela. Je ne vous dis pas dans mon ouvrage: buvez moins d'alcool, assaison-

nez moins vos aliments, fumez moins, mangez moins de corps gras, moins de viande, efforcez-vous d'être plus actif, de vous reposer davantage, etc.

Je vous dis: changez radicalement et pour toujours votre façon de vivre. Croyez-moi, ce n'est pas cher payé en retour de ce que vous apporte l'hygiène naturelle: un état physique et mental incomparable, une santé vibrante et radieuse, une énergie, une vitalité, un dynamisme, une alacrité de tous les instants, un sommeil profond et réparateur, le sentiment d'être pour toujours à l'abri d'une quelconque maladie. Et si l'hygiène naturelle ne vous donne pas la vie éternelle, elle vous permettra, j'en ai la conviction intime — à moins d'un accident causé par un engin mécanique —, de vivre vieux et en parfaite forme et ce jusqu'au jour où la très merveilleuse machine humaine aura épuisé toutes ses ressources. La boucle sera alors normalement et biologiquement bouclée. Mais cela n'arrivera probablement pas, comme c'est malheureusement souvent le cas de nos jours, à quarante, cinquante ou soixante ans, mais beaucoup plus tard.

Il vous appartient maintenant de faire le pas décisif. Personne d'autre que vous ne peut prendre cette décision.

Nous avons fait ensemble, depuis le début de ce livre, une longue marche. Vous êtes maintenant à la jonction de deux chemins: celui qui peut vous conduire vers la radieuse clairière inondée de soleil et parsemée de fleurs, à deux pas de ce Temple dont je parlais au début de notre promenade et sur le devant duquel se tient la belle Hygie, déesse de la santé, prête à vous prendre par la main et à vous conduire dans la vallée heureuse et fleurie de l'hygiène naturelle.

Quelle est belle, cette vallée! Je m'y promène avec un enchantement sans cesse renouvelé depuis près de cinq ans maintenant.

Et puis il y a l'autre voie: celle qui débouche sur une zone crépusculaire où la maladie côtoie la souffrance, où les hôpitaux ne désemplissent jamais, où les cimetières ne cessent de recevoir de nouvelles tombes, où les gens que vous ren-

contrez marchent courbés et d'un pas lourd, les traits prématurément vieillis, le corps souvent déformé par un excès de graisse, les membres gonflés à cause d'une mauvaise circulation du sang, la bouche emplie de dents de porcelaine, le crâne chauve ou couvert de cheveux artificiels, des gens qui s'appuient sur des béquilles, se transportent dans des fauteuils roulants, gémissent dans leurs lits, grimacent pendant d'interminables minutes sur le siège de leurs salles de toilette, des gens qui attendent la mort dans une salle d'hôpital ou dans la solitude de leurs appartements.

Ami lecteur, je suis convaincu que vous choisirez la route qui mène vers la vallée heureuse, cette vallée où s'ébattent des corps splendides et sains, heureux de vivre au grand soleil, au grand air, libres de toute entrave pathologique, la vallée heureuse de l'hygiène naturelle où l'on célèbre tous les jours la victoire de la santé sur la maladie, de la joie sur la tristesse et la souffrance, de la lumière sur l'ombre, de la vie sur la mort...

«Une personne saine de corps ne connaît pas la maladie. Un corps sain tue les germes, et non le contraire.»

Thomas Paine

Chapitre dix-neuf

En guise d'au revoir...

Souvenez-vous d'une chose extrêmement importante: la santé est votre dû, votre apanage, votre bien, votre privilège. La maladie est une sorte d'accident, une chose complètement anormale qui ne devrait pas survenir.

Vous êtes né en parfait état de santé et c'est ainsi que vous devez vivre toute une longue vie. Malheureusement, la majorité des gens vivent d'une façon qui conduit inévitablement à la maladie. Le corps n'a besoin d'aucune intervention extérieure pour se maintenir en pleine forme. Seules les déviations d'un mode de vie normal, naturel, provoquent un état pathologique.

Je vous donne maintenant une liste récapitulative des grands principes de l'hygiène naturelle que vous devez toujours vous efforcer d'observer si vous désirez vous maintenir toujours en parfait état de santé.

1. Ne fumez pas.
2. Ne buvez pas d'alcool (vin, bière, apéritifs, liqueurs, etc.).
3. Ne buvez pas de boissons commerciales.
4. N'usez pas de condiments (poivre, sel, moutarde, etc.).
5. Ne consommez jamais de produits industriels, traités, concentrés.
6. N'usez pas de corps gras industriels, à la seule exception de l'huile d'olive pure et du beurre.
7. Évitez la viande, la volaille, le poisson et les produits d'origine animale.
8. Ne mangez pas de sucreries quelles qu'elles soient (biscuits, glaces, bonbons, gâteaux, etc.).
9. Mangez en abondance des fruits (toutes sortes de fruits) frais et des légumes verts (toutes sortes de légumes verts) frais, des noix (toutes sortes de noix) non salées, bien sûr, du riz sauvage ou brun, des légumes secs, mais ces derniers en quantité raisonnable et pas plus d'une fois par semaine.
10. Buvez des jus de fruits et de légumes frais aussi souvent que vous le désirez.
11. Respectez scrupuleusement les combinaisons alimentaires indiquées dans cet ouvrage.
12. Ne mangez que des fruits frais (et ne buvez que des jus de fruits frais) le matin, jusqu'à midi au moins.
13. Ne consommez que du pain (sans en abuser!) de blé entier. Ne mangez jamais le pain industriel qui n'a de pain que le nom et qui est néfaste pour votre santé.
14. Ne buvez jamais d'autre eau que celle qui est distillée. Vous n'aurez d'ailleurs jamais soif en suivant ce régime alimentaire, car les fruits et les légumes frais sont extrêmement riches en eau.
15. Exposez-vous au soleil régulièrement tous les jours, en hiver toutes les fois que vous en avez l'occasion, et pendant les mois d'été, le matin et en fin d'après-midi.
16. Recherchez toujours l'occasion d'être au grand air.
17. Faites tous les jours de l'exercice physique.
18. Ne vous couchez pas à une heure tardive. Les meilleures heures de sommeil sont celles qui précèdent minuit. Prenez l'habitude de vous coucher et de vous lever tôt.
19. Chaque jour, consacrez au moins une dizaine de minutes — davantage si vous le pouvez — au repos, à la

détente. Si la chose est possible, faites une sieste après votre déjeuner.

20. Ne buvez pour ainsi dire jamais de café, de thé, de boissons gazeuses ou chocolatées.
21. Une infraction passagère à ces règles ne constitue aucunement un péché mortel: quelques minuscules grains de sable ne peuvent briser une vitre. Mais ne multipliez pas à l'excès ces entorses alimentaires. La vitre pourrait se briser!

À l'occasion d'une fête, d'un anniversaire, à Noël, il ne vous est pas interdit de manger d'autres aliments que ceux que je prescris ou ceux dont je recommande l'abstention.

Une règle à suivre: toutes les fois que vous déviez du programme alimentaire que je préconise, ne consommez le lendemain que des fruits et des jus de fruits frais, ce qui sera la meilleure façon de nettoyer votre organisme et d'éliminer les toxines ingérées la veille.

«The first wealth is health. Sickness is poor spirited and cannot serve anyone; it must husband its ressources to live. But health answers its own.»

Emerson

Réflexions après coup

Quelques semaines après avoir achevé l'écriture du manuscrit et le relisant pour la énième fois, je ne puis m'empêcher de me poser la question suivante: suis-je allé trop loin? Suis-je trop rigoureux dans mon approche?

N'est-il pas possible, voire souhaitable, de faire quelques concessions, de «contenter» un peu les gens, de leur dire par exemple: si vous y tenez vraiment, ne vous gênez pas, mangez de la viande, du poisson, des volailles, etc., mais efforcez-vous de les consommer toujours avec des légumes frais. Si vous tenez vraiment à boire de l'alcool, ne vous faites donc pas violence, mais buvez-le en dehors des repas, l'estomac vide, de façon à éviter la fermentation des aliments qui, après avoir été mangés, se trouvent dans votre estomac. Vous êtes tenaillé presque tous les jours, sur le coup de 16 heures, par l'envie irrépressible de manger un gâteau débordant de crème, de chocolat, de chantilly ou de rhum, eh bien quoi, qu'à cela ne tienne, laissez-vous aller à la tentation, mais attention! Après avoir «chuté», je vous condamne à ne manger que des fruits pendant le reste de la journée!

Il fait un peu frais ce matin, le ciel me paraît bien maussade, la pluie n'est pas loin et le vent semble quelque peu violent, pourquoi ne pas remettre à demain ce qui, manifestement, ne me tente pas de faire aujourd'hui: mon jogging matinal? Mais bien sûr, voyons! Glissez-vous de nouveau dans la chaleur douce, agréable et lénifiante de votre lit. Et je pourrais poursuivre ainsi à l'infini ou presque, avec le thé, le café, le chocolat, etc, mais une telle attitude — de la part de l'hygiéniste — est-elle recommandable, justifiable? Où finissent les concessions? Quand commence la trahison?

Je ne puis m'empêcher de penser à ceci: depuis presque cinq ans que je suis membre des sociétés d'hygiène naturelle américaine et canadienne, je note, en lisant divers ouvrages, revues ou brochures qui portent la signature d'hygiénistes — la plupart américains — que deux tendances principales se dessinent de plus en plus nettement depuis quelque temps.

La première de ces tendances, que j'appellerai «laxiste», parce que portée à la conciliation, à la tolérance, nous dit, sous la plume de ses auteurs — des hygiénistes — qu'il est «loisible» (ah! le joli mot) de manger des produits carnés, des pâtisseries, des condiments, de boire du café, du thé, du vin, etc. Je ne dis évidemment pas que ces hygiénistes vont jusqu'à recommander la consommation de ces aliments! Bien sûr que non. Mais tout de même, ils ouvrent délibérément la porte aux abus, aux infractions de toutes sortes, lesquelles s'avèrent forcément préjudiciables à la santé de tous ceux et de toutes celles qui se prévalent de ces incartades alimentaires qu'autorisent, hélas!, certains chefs de file de l'hygiène naturelle.

La deuxième tendance[1], la plus ancienne, est celle qui préconise un régime de franche austérité, condamne toute déviation à la façon de s'alimenter, de vivre que recommande l'hygiène naturelle. La pensée sheltonienne doit être respec-

1. Incontestablement, le chef d'école de cette politique de rigueur n'est autre que le brillant — et incorruptible! — T.C. Fry, sorte de Robespierre de l'hygiène naturelle et fondateur de l'*American College of Health Science*.

tée à tout prix. Ou on joue le jeu ou on ne le joue pas. Écrire vingt pages pour condamner véhémentement la viande, les épices et en tolérer ensuite la consommation me paraît franchement contraire à la pensée et à l'enseignement du docteur Shelton.

Si je suis convaincu, en tant qu'hygiéniste et m'appuyant sur les ouvrages des grands auteurs hygiénistes, que le sucre et la viande sont néfastes à la santé, eh bien, je me dois d'en condamner irrémédiablement la consommation. Aucun compromis n'est possible. Car le compromis, on le sait, débouche souvent sur la lâcheté.

L'hygiéniste se retrouve devant sa conscience et c'est celle-ci, en fin de compte, qui doit lui dicter sa conduite. Mes lectures, mes études m'ont convaincu au-delà de tout doute, que la viande et le sucre blanc raffiné n'ont aucunement leur place dans notre alimentation. Je le dis et je l'écris carrément et catégoriquement. Libre au lecteur, après avoir lu ce que j'en dis, de prendre une décision, de faire un choix.

Encore une fois, il est possible, comme je l'écris dans mon ouvrage, de suivre «partiellement» le programme hygiéniste et d'en retirer un bien immense.

Par exemple, si vous ne consommez que des fruits et des jus de fruits frais le matin, disons jusqu'à midi, vous noterez presque immédiatement une amélioration sensible de votre état de santé. Mais pourquoi s'arrêter là? Pourquoi ne pas aller de l'avant? Pourquoi se contenter — si le lecteur me permet cette image maritime — de jeter l'ancre dans un bras mort de rivière alors que vous avez l'immensité de l'océan devant vous! Pourquoi mettre si tôt un terme à l'extraordinaire voyage de l'hygiène naturelle? Elle peut vous conduire si loin, vers des îles éblouissantes de soleil, de lumière, au milieu d'une végétation, d'une floraison que vos yeux ne se lasseront jamais de contempler.

À mon sens, il est de ces itinéraires que l'on se doit de suivre jusqu'au bout. Celui d'une santé parfaite, par exemple. Mon premier mouvement, quelque part dans le livre, a

été de vous déconseiller d'utiliser un shampoing, du savon ou du dentifrice, et puis, saisi d'un scrupule, je vous ai dit que vous pouviez faire usage de ces produits à la condition qu'ils soient naturels. Ici, la concession était possible, voire justifiée pour certaines raisons. Le fait de se brosser les dents au moyen d'un dentifrice naturel ne contenant pas de fluor ne prête guère à conséquence. Il ne faut tout de même pas sombrer dans le ridicule.

La situation est complètement différente en ce qui concerne la consommation de viande et de sucre blanc. Là, à mon avis, le compromis n'est absolument plus possible, car la santé de la personne est en jeu.

L'hygiéniste ne doit pas se faire un allié du mot «modération». Qui ne connaît pas l'expression «la modération en toutes choses»? Dangereux sophisme.

Qu'il me soit permis de donner ici un exemple. Si quelqu'un fume trente cigarettes par jour (et ces gens-là sont fort nombreux, hélas!) et qu'il décide un jour de n'en fumer que vingt, quinze même, peut-on parler de modération?

Si au lieu de boire six apéritifs par jour, on tombe ce chiffre à trois, peut-on parler de modération? Ou encore, si au lieu de manger de la viande trois fois par jour, on prend un jour la décision de n'en consommer que deux fois dans la journée, peut-on ici encore parler de modération?

Le lecteur m'aura compris: il n'est pas possible de parler de modération en ce qui concerne des produits qui sont nuisibles à la santé. C'est la raison pour laquelle, il m'irrite toujours de lire sous la plume de médecins, nutritionnistes ou diététiciens des phrases comme celles-ci: «Réduisez votre consommation de sucre, efforcez-vous de manger moins de viande, tâchez de faire un peu de culture physique au moins trois fois par semaine»; «si vous fumez, dans ce cas...» ou «si vous buvez de l'alcool, il serait bon alors...».

Mais je ne vais pas recommencer à écrire mon livre! Un *parfait état de santé est le bien le plus précieux* que nous ayons

en ce monde. Afin de parvenir à ce résultat, il est absolument nécessaire de modifier complètement notre mode de vie. Les demi-mesures que vous adopterez ne pourront qu'aboutir... à une demi-santé. Recherchez un épanouissement total et, tout comme moi et à l'instar d'autres hygiénistes scrupuleux, jouez le jeu à fond. Croyez-moi, vous ne le regretterez pas.

BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

AIROLA, Paavo, *Worldwide Secrets for Staying Young*, Phoenix, Arizona, Health Plus Publishers, 1982.

ALLEN, Hannah, *Fasting: Fastest Way to Superb Health and Rejuvenation*, Austin, Texas, Health Library, Life Science Institute, 1983.

ANDREWS, Arthur, *Fit Food for Man*, New York, Natural Hygiene Press, 1982.

ATKINS, Robert C., M.D., *Diet Revolution*, New York, Bantam Books, 1977.

-----, *Super Energy Diet*, New York, Bantam Books, 1978.

BAILEY, Herbert, *The Vitamin Pioneers*, New York, Pyramid Books, 1972.

BIELER, Henry G., M.D., *Food Is Your Best Medicine*, New York, Random House, 1966.

BRAGG, Paul C., *The Miracle of Fasting*, Santa Barbara, Health Science, 1988.

BURNS, Dolores, *The Greatest Health Discovery*, Chicago, Illinois, Natural Hygiene Press, 1972.

CEPEDE, Michel, et GOURNELLE, Hugues, *la Faim*, Paris, Presses universitaires de France, Collection Que sais-je?, 1970.

CLEAVE, T.L., *The Saccharine Disease*, New Canaan, Connecticut, Keats Publishing, 1975.

COUSINS, Norman, *Anatomy of an Illness*, New York, Bantam Books, 1979.

DAVIS, Adelle, *Let's Eat Right to Keep Fit*, Bergenfield, New Jersey, Signet Books — New American Library, 1970.

DIAMOND, Harvey, and DIAMOND, Marylin, *Fit for Life*, New York, Warner Books, 1985.

-----, *Living Health*, New York, Warner Books, 1987.

DIAMOND, Marylin, *The Common Sense Guide to a New Way of Eating*, Santa Monica, California, Golden Glow Publishers, 1979.

DI CYAN, Erwin, Ph. D., *Vitamin E and Aging*, New York, Jove Publications, 1978.

DONSBACH, Kurt W., Ph. D., *What You Always Wanted to Know about Stress*, Huntington Beach, California, The International Institute of Natural Health Sciences, Inc., 1981.

-----, *What You Always Wanted to Know about Bee Pollen*, Huntington Beach, California, The International Institute of Natural Health Sciences, Inc., 1981.

-----, *What You Always Wanted to Know about Get Well and Stay Well*, Huntington Beach, California, The International Institute of Natural Health Sciences, Inc., 1981.

DUFTY, William, *Sugar Blues*, New York, Warner Books, 1975.

FREDERICKS, Carlton, Ph. D., *Eat-More-to-Lose-More*, New York, Award Books, 1976.

FIÉVET-IZARD, Madeleine, Dr, *Faites maigrir votre mari*, Paris, Éditions Ramsay, 1986.

FRY, T.C., *The Cruel Hoax Called Herpes*, Austin, Texas, Life Science, 1983.

-----, *The Curse of Cooking*, Austin, Texas, Life Science, 1975.

-----, *The Revelation of Health*, Austin, Texas, Life Science, 1981.

-----, *Super Food for Super Health*, Austin, Texas, Life Science, 1976.

HARDY, Randall Dr., *Naturally Well*, Downsview, Ontario, Pulse Books, 1987.

JACOB, Arlette, *la Nutrition*, Paris, Presses universitaires de France, Collection Que sais-je?, 1981.

JACQUES-FÉLIX, Henri, *le Café*, Paris, Presses universitaires de France, Collection Que sais-je?, 1968.

LALANNE, Raymond, *l'Alimentation humaine*, Paris, Presses universitaires de France, Collection Que sais-je?, 1964.

LAPPE, Frances Moore, *Diet for a Small Planet*, New York, Ballantine Books, 1974.

MANDELL, Marshall, M.D., and SCANLON, Lynne Waller, *5-Day Allergy Relief System*, New York, Pocket Books, 1979.

MAURAIS, Jacques, *Lexique des boissons gazeuses*, Montréal, Cahier de l'Office de la langue française, N° 34, 1980.

-----, *Lexique des épices et assaisonnements*, Montréal, Cahier de l'Office de la langue française, N° 33, 1980.

MENDELSOHN, Robert S., M.D., *How to Raise a Healthy Child... in Spite of Your Doctor*, Chicago, Contemporary Books, 1984.

MINDELL, Earl, *Vitamin Bible for Your Kids*, New York, Bantam Books — Rawson Wade Publishers, 1982.

MOSSE, Arlette, Dr., *101 réponses sur les régimes*, Montréal, Quebecor, 1987.

NORRIS, P.E., *Everything You Want to Know about Yeast*, New York, Pyramid Books, 1958.

PARHAM, Vistara, *What's Wrong With Eating Meat*, Denver, Colorado, PCAP Publications, 1981.

REUBEN, David, M.D., *Everything You Always Wanted to Know about Nutrition*, New York, Avon Books, 1979.

SHELTON, Herbert M., Ph. D., *Food Combining Made Easy*, San Antonio, Texas, Dr. Shelton's Health School, 1951.

-----, *Hypertension and Circulatory Disease*, Bridgeport, Connecticut, Natural Hygiene Press, 1983.

-----, *An Introduction to Natural Hygiene*, Mokelumne Hill, California, Health Research, 1922.

-----, *Superior Nutrition*, San Antonio, Texas, published by Dr Shelton's Health School, 1951.

-----, *The Science and Fine Art of Food and Nutrition*, Oldsmar, Florida, Natural Hygiene Press, 1935.

-----, *Fasting Can Save Your Life*, Bridgeport, Connecticut, Natural Hygiene Press, 1978.

-----, *The Science and Fine Art of Fasting*, Chicago, Illinois, Natural Hygiene Press, 1978.

-----, *Human Life, Its Philosophy and Laws*, Mokelumne Hill, California, Health Research, 1979.

SINCLAIR, Upton, *The Fasting Cure*, Mokelumne Hill, California, Health Research, 1955.

SNODGRASS, Beth, *Overcoming Asthma*, Yorktown, Texas, Life Science.

STOPPARD, Miriam, Dr., *Feeding Your Family*, Bungay, Suffolk, England, Richard Clay Ltd, 1987.

TILDEN, John H., M.D., *Toxemia. The Basic Cause of Disease*, Bridgeport, Connecticut, Natural Hygiene Press, 1974.

TROP, Jack Dunn, *Please Don't Smoke in Our House*, Chicago, Illinois, Natural Hygiene Press, 1976.

-----, *You Don't Have to Be Sick*, Chicago, Illinois, Natural Hygiene Press, 1972.

VRIES, Herbert de, Ph. D., *Fitness after 50*, New York, Charles Scribner's Sons, 1987.

WEBSTER, James, *Vitamin C. The Protective Vitamin*, New York, Universal Award House Inc., 1972.

WILLIAMS, Roger J., M.D., *Nutrition Against Disease*, New York, Bantam Books — Pitman Publishing, 1973.

YUDKIN, John, M.D., *Sweet and Dangerous*, New York, Bantam Books — Peter H. Wyden, 1972.

IMPRIMERIE L'ÉCLAIREUR
Une division du Groupe d'Imprimeries Quebecor inc.
16365

LA CLÉ DE LA SUPERFORME !

L'objet de mon livre, loin d'énumérer des recettes miracles, de faire l'apologie de tel ou tel régime alimentaire «qui a fait ses preuves», se propose de montrer aux gens qu'il EXISTE une autre façon de s'alimenter qui, jointe à un programme d'hygiène naturelle complet (je ne fais pas ici allusion à la douche deux fois par jour ni au brossage des dents le matin et le soir !), permet de demeurer toute une vie mince, jeune, plein de vitalité, d'allant et d'enthousiasme. Vous vous exclamerez comme moi voilà cinq ans (à 45 ans) : Qu'il est donc agréable de vivre !

J'invite maintenant ma lectrice et mon lecteur à faire avec moi le merveilleux voyage de l'hygiène naturelle. Voilà cinq ans que j'emprunte cet itinéraire avec le même enthousiasme, le même ravissement, le même enchantement. Voilà cinq ans que je ne connais plus les affres de la maladie. Voilà cinq ans que je me maintiens à un poids idéal. Enfin, voilà cinq ans que j'ai réappris à vivre... Commençons le voyage, voulez-vous ?

Jean Fournier

À propos de l'auteur

Jean Fournier est conseiller linguistique au Bureau des conseillers législatifs du gouvernement de l'Ontario. Il est aussi membre des sociétés canadienne et américaine d'hygiène naturelle. Il a dirigé de nombreux séminaires sur l'hygiène naturelle au Canada et en France. Il tient actuellement une chronique intitulée « Le coin de la santé » dans une publication du gouvernement de l'Ontario.

90083
Québec Li

Les Éditions Quebecor
Collection alimentation et santé

150-0586-1